

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Багатамак
Салимгареева Г.З. /



Меню на 17.11.2022 г (1 неделя, четверг)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
41	Салат Студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
145,0	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,40	19,00	33,80	408,0
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак		813	34,51	35,97	96,62	846,93

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,80	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак		835	33,70	30,89	86,01	761,37

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		590	9,03	14,57	52,54	377,42

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,80	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак		765	30,70	22,49	81,11	654,37
Обед						
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		847	28,25	26,95	79,30	644,52
Итого за день		1612	58,95	49,44	160,41	1298,89

Повар  Янгирова Г.Р./

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареев Т.З.



Меню на 17.11.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
День 9		1-3 лет	3-7 лет	б	ж	у	ккал (ккал.)		
Завтрак	Какао яичная молочная жидкая	150/4	200/5	7,4	8,3	36,5	243,00	0,53	297,00
	Какао с молоком	200/5	200	1,80	1,8	9,15	58,5	0,26	693,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	7,00	7,10	22,00	183,00	0,04	2,00
	Итого на завтрак		482,5	16,20	17,2	67,65	484,5	0,83	
Второй завтрак	яблоко	90	100	0,71	0,13	13,79	56,48	1,2	
	Винегрет	40	60	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11	71,00
	Щи из свежей капусты	150/5	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6	124,00
	Картофельное пюре	120	150	3,10	4,60	20,10	137,00	10,40	620,00
Обед	Гуляш из кур	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277,00	0,94	92,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13	639,00
	Хлеб пшеничный	50	90	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		788	30,96	31,23	92,94	782,98	25,38	
Полдник	каша рисовая молочная вязкая	150	200	5,7	7,90	38,80	253,00	0,50	302,00
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	Тк №284
	Печенье	30	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0,00	
	Итого на полдник		270	7,82	12,87	69,55	422,13	1,62	
Итого за день				54,98	61,3	230,14	1689,61	27,83	

Повар: Гусманова З.Р.