

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареева Г.З.



Меню на 21.01.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	515	14,23	16,37	86,90	476,87

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	200/13	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	568	15,76	19,69	97,65	556,0

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	230/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	485	8,8	10,56	85,15	392,87

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	200/13	4,6	9,96	32,25	237,47
	Чай витаминизированный	200	0,20	0,10	25,40	25,40
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Сок фрукт. в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	768	16,73	19,89	117,85	648,0

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с том.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
282,11	Чай с сахаром	200			9,7	39
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	765	22,79	21,43	102,10	690,88

Повар  Янгирова Г.Р./



Меню на 21.01.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюда)		Выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамины	№ рецепта
День 10				Б	Ж	У	ккал.		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150/4	200/5	7.1	8.20	37.0	251.00	0.50	разд.4
	Какао с молоком	150	200	1.80	1.80	9.15	58.50	0.26	693.00
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7.90	4.75	24.20	172.00	0.11	1.00
	Итого на завтрак		437.5	14.1	15.9	79.10	516.00	1.02	
Обед	Салат из свежей капусты	40	60	1.30	2.70	6.20	54.00	12.99	43.00
	Суп молочный с крутой	150	200	4.40	4.10	16.40	120.00	0.52	160.00
	Курица отварная	50	70	17.50	14.70	0.30	203.00	0.67	487.00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5.50	4.20	33.30	196.00	0.00	520.00
	Сок фруктовый	150	200	1.00	0.20	20.20	4.00	4.09	
	Хлеб пшеничный	50	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.00	
	Итого на обед		719	33.65	26.4	100.55	694	18.27	
Полдник	Блины	50/3	75/5	5.6	10.5	24.60	217.00	0.28	645.00
	Чай с молоком	150	200	1.40	1.10	11.30	59.00	0.26	ТТК №12
	Итого на полдник		240	7.0	11.6	35.9	276	0.54	
Итого за день				54.75	53.9	215.55	1486	19.83	

Повар  Асылбаева А.Н./

