

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



Меню на 26.11.2021 г

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обуч-ся нач.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	50	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					

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.	150/10	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	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО					

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.	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	50	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					

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	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО					

Повар  Янгирова Г.Р./



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

Меню на 26.11.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход		Пищевые вещества			Энергетич. цен-ть (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 5		150/4	200/5	8,8	9,1	35,5	250	0,2	302
Завтрак	Каша овсянная молочная вязкая	150	200	1,8	1,8	9,15	58,5	0,26	893
	Какао с молоком	40/10	40/15	7,9	4,75	24,2	172	0,11	1
	Бутерброд с сыром								
	Итого на завтрак			18,5	15,65	68,85	480,8	0,37	
Второй завтрак	йогурт	100	100	3,2	3,5	11,2	88,5	1,20	
Обед	Салат из свеж. капусты	40	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99	43
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	4,4	15,9	119	0,52	180
		150	220	35,7	43,3	39	691	2,00	ТТК №9
	Плов из курицы	150	200	1	0,2	20,2	4	4,09	
	Сок фруктов								
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		830	49,58	54,6	116,85	1074,1	20,89	
Полдник	Кисельный с кашей	50	70	5,2	6,4	25,1	180	0,18	845
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	ТХ №283
	Итого на полдник		270	7,72	7,29	43,7	267,5	0,86	
Итого за день				75,77	77,5	229,2	1832,1	22,32	

Повар  /Асилбаева А.Н./