

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						
3	Салат из белокачанной капусты	60	1,14	2,7	5,52	50,4
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый в инд.упаковке 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
338	Фруктысвежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	71
Итого за Завтрак		910	22	17	126	755

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						
3	Салат из белокочанной капусты	60	1,14	2,7	5,52	50,4
ДО7Б119	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		630	23,68	24,31	103,04	725,50

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Салат из белокочанной капусты	60	1,14	2,7	5,52	50,4
ДОУБИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		620	21,05	21,65	103,04	690,50

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						

ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		550	20,68	15,91	98,14	618,50

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

Обед						
3	Салат из белокочанной капусты	60	1,14	2,7	5,52	50,4
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,10	6,07	9,20	100,91
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		839	39,09	37,57	116,90	972,38
Итого за день		1389	59,77	53,48	215,04	1590,88

Повар  /Янгирова Г.Р./



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

Меню на 10.10.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергети ч. цен-ть (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 1		1,5-3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	7,3	9	33,7	245	0,21	311
	Какао с молоком	150	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	288
	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,6	109	0	TK №1
	Итого за завтрак	339	440	13,3	16,7	62	454	0,73	
Второй завтрак	кефир	150	200						
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12	TK №24
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	150/10	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	139
	Рагу овощное из кур	150/50	150/70	25,1	25,98	27,6	439,8	9,9	225
	Компот из сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	TK №292
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	10,02	52,12	0	
	Итого за обед	680	880	31,87	27,55	82,82	712,12	16,996	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5	8	38	245	0	TK №272
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	TK №283
	Итого на полдник	200	270	6,4	9,1	49,3	304	0,26	
Итого за первый день		1219	1590	51,57	53,35	194,12	1470,12	17,986	

Повар  /Гусманова З.Р./