

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салиягареева Г.З./

Меню на 16.09.2022 (пятница, 1 неделя)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ДО7АЭ20	Салат морковный	60	5	2,5	34,75	105
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Булочка	100	8	10	39	357
Итого за Завтрак		775	22,43	19,07	157,85	819,47

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ДО7АЭ20	Салат морковный	80	4	2	27,8	130
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		845	42,62	167,54	923,65	778,00

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ДО7АЭ20	Салат морковный	80	4	2	27,8	130
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	213	6,1	13,28	43,00	316,60
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,05	Хлеб пшеничный обогаш	45	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак		538	29,73	136,78	709,95	589,00

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		768	16,73	19,89	117,85	648,00

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

Обед						
ДО7АЭ						
20	Салат морковный	80	4	2	27,8	130
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		765	26,79	23,43	129,90	820,88
Итого за день		1533	43,52	43,32	247,75	1468,88

Повар  /Янгирова Г.Р./

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



Меню на 16.09.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитаман

Примечание	Наименование изделий (блюдо)	выход		Пищевые вещества			Энергетич.	Вит. группа С	№ рецепта
		1-5 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 5							калории (ккал.)		
Завтрак	Каши пшеничная молочная вязкая	150/4	200/5	8,8	9,1	38,5	260	0,2	302
	Чай с молоком	150	200	1,8	1,8	9,15	98,5	0,26	803
	Бутерброд с маслом	40/10	40/15	7,9	4,75	24,2	172	0,11	1
	Итого на завтрак		447,5	10,5	15,65	68,85	490,5	0,57	
Обед	Салат из свекл 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	0,82	160
	Плов из курицы	150	220	35,7	43,3	39	691	2,09	ТТК №9
	Сок фруктовый	150	200	1	0,2	20,2	4	4,09	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,6	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		830	45,55	54,6	116,65	1074,1	20,89	
Полдник	Ватрушки с клеем	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	58	0,26	ТК №283
	Итого на полдник		270	7,72	7,25	43,7	267,5	0,86	
Итого за день				75,77	77,5	229,2	1832,1	22,32	

Повар  /Гусманова Г.Р./