

Утверждено
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареева Р.З.

Меню на 22.11.2021 г

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
80,62	Котлеты рыбные с соусом	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
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
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фрукт. в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	760	21,86	19,69	91,31	630,49

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
80,62	Котлеты рыбные с соусом	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
283	Чай с сахаром	200			9,7	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	550	19,23	17,03	91,59	596,39

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
80,62	Котлеты рыбные с соусом	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фрукт. в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	660	20,60	17,48	78,33	553,68

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
233,23	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,7	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	675/60	54,33	45,44	176,08	1328,78

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 22.11.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамаи

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич. цен-ть (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 1		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	7,3	9	33,7	245	0,21	311
	Какао с молоком	150	200	3,8	3,3	13,7	100	0,52	288
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,4	4,4	14,6	109	0	ТК №1
	Итого за завтрак	339	440	13,3	16,7	62	454	0,73	
	Кефир	150	200	5,6	0,1	7,3	51	0,066	898
Обед	Салат из свеклы	40	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12	ТК №24
	Суп картофельный с горох. с греч.	150/10	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	139
	Рагу овощное с мясом	150	175	16,1	19,0	13,1	301	11,96	7
	Компот из сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	ТК№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	16,896	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5	8	38	245	0	ТК №272
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	ТК №283
	Итого на полдник	200	270	6,4	9,1	49,3	304	0,26	
Итого за первый день		1219	1590	51,67	53,35	194,12	1470,12	17,986	

Товар: *AS*