

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



Меню на 22.03.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность, ккал
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	7	76
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	134	4	4	19	127
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	634	22,16	24,81	90,35	690

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность, ккал
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,12	5,07	6,58	76,37
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	674	20,61	28,33	85,94	574,95

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
	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	584	18,95	25,23	91,32	589,86

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	647	19,49	19,88	79,36	498,58

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,12	5,07	6,58	76,37
66,63	Суп-лапша	250	2,22	4,23	12,49	97,08
97,64	Жаркое по-домашнему	200	11,56	14,11	21,08	257,88
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
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	840	41,59	44,19	175,39	1187,81

Повар  /Янгирова Г.Р./

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



Меню на 22.03.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход 1,5-3 лет	выход 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетич. цен-ть (ккал.)	Витамины С	№ рецепта
День 2				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	200/5	6,20	8,6	32,4	232,0	0,21	311,00
	какао с молоком	150	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,52	892,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,4	7,50	36,9	222,00	0,08	2,00
	Итого на завтрак	364	465	11,6	19,2	87,2	563,00	0,81	
Второй завтрак	Бананы	95	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед	Салат "Студенческий"	40	60	2,20	6,30	3,70	80,00	1,15	37,00
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	200/8	1,5	3,9	9,5	79,00	6,36	110,00
	Котлеты куриные	76	76	11	15,2	10,9	225	0,007	96,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,0	332,00
	Кисель фруктовый	150	200	0,9	0,00	10,00	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
	Итого на обед	690	849	25,65	30,6	112,55	912,5	17,517	
Полдник	Каша молочная Артек	150/4	200/5	6,1	9,8	35,8	264	0,51	769,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	200/15/7	0,1		13,8	54	1,12	629
	Печенье	30	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0,00	
	Итого на полдник	349	457	10,12	14,84	69,95	449,13	1,63	
Итого за день				47,37	64,64	269,7	1924,63	19,957	

Повар: Асымбаева А.Н.