



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

Меню на 29.10.2021

Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

| Прямые лица   | Наименование изделий (блюд)    |       |       | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.  | Витамин С | № рецепта |
|---------------|--------------------------------|-------|-------|------------------|-------|--------|-------------|-----------|-----------|
| День 10       |                                |       | Выход | Б                | ЖК    | У      | ккал (ккал) |           |           |
| Завтрак       | Каша пшеничная молочная вязкая | 150/4 | 200/5 | 7.1              | 8.20  | 37.0   | 251.00      | 0.50      | разд. 4   |
|               | Какао с молоком                | 150   | 200   | 1.80             | 1.80  | 9.15   | 58.50       | 0.26      | 693.00    |
|               | Бутерброд с сыром              | 40/10 | 40/15 | 7.90             | 4.75  | 24.20  | 172.00      | 0.11      | 1.00      |
|               | Итого на завтрак               |       | 437.5 | 14.1             | 15.9  | 70.10  | 516.00      | 1.02      |           |
| Обед          | Салат из свежей капусты        | 40    | 60    | 1.30             | 2.70  | 6.20   | 54.00       | 12.99     | 43.00     |
|               | Суп молочный с крупой          | 150   | 200   | 4.40             | 4.10  | 16.40  | 120.00      | 0.52      | 160.00    |
|               | Курица отварная                | 50    | 70    | 17.50            | 14.70 | 0.30   | 203.00      | 0.67      | 487.00    |
|               | Макаронные изделия отварные    | 120/4 | 150/5 | 6.50             | 4.20  | 33.30  | 196.00      | 0.00      | 520.00    |
|               | Сок фруктовый                  | 150   | 200   | 1.00             | 0.20  | 20.20  | 4.00        | 4.09      |           |
|               | Хлеб пшеничный                 | 30    | 30    | 2.37             | 0.3   | 14.49  | 71.4        | 0.00      |           |
|               | Итого на обед                  |       | 719   | 27.05            | 24.46 | 101.61 | 732.52      | 13.18     |           |
| Полдник       | Блины                          | 50/3  | 75/5  | 5.6              | 10.5  | 24.60  | 217.00      | 0.28      | 645.00    |
|               | Чай с молоком                  | 150   | 200   | 1.40             | 1.10  | 11.30  | 59.00       | 0.26      | ТТК №12   |
|               | Итого на полдник               |       | 240   | 7.0              | 11.6  | 36.9   | 276         | 0.54      |           |
| Итого за день |                                |       |       | 50.07            | 51.4  | 238.66 | 1615.65     | 24.76     |           |

Повар  /Асимбатова А.Н./