

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



Меню на 15.09.2022 (четверг, 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						
41	Салат Студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			47,65	33,97	87,88	854,03

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						
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,80	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			49,17	37,52	89,15	893,85

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						
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			47,87	29,77	76,77	769,00

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						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1

68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,80	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак		505	46,17	29,12	84,25	786,85

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

Обед						
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный д	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		847	28,25	26,95	79,30	644,52
Итого за день		1352	74,42	56,07	163,55	1431,37

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 15.09.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Приним лица	Наименование изделий (блюда)	выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 4									
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	200/5	5,0	8,2	30,3	215,00	0,22	311,00
	чай с молоком	150	200	3,00	3,3	13,7	100,00	0,32	ТТК №15
	бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,4	7,5	36,9	222	0,08	2,00
	Итого на завтрак		482,5	10,64	19	80,9	937,00	0,62	
Второй завтрак	Яблоко	90	100	1,50	0,5	21,00	66,00	10,0	
Обед	Линкерет	40	60	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11	71,00
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150/4	200/5	1,30	4,6	9,3	80	4,81	134,00
	Гречка	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277	0,94	437,00
	Картофельное пюре	120	150	3,1	4,6	20,1	137,00	10,40	520,00
	Висель из концентрата	150	200	0,00	0,00	24,00	93	25	377,00
	Хлеб овсянчатый	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		677	31,35	32,1	106,05	839,5	54,26	
Полдник	Каша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,50	302,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/7	200/7	0,20	0,03	9,3	38,00	1,12	ТК № 294
	Печенье	30	30	1,92	0,04	20,55	131,33	0,00	
	Итого на полдник		270	9,22	12,67	66,55	414,33	1,62	
Итого за день				51,21	63,77	253,95	1790,83	66,7	

Повар /Гусманова З.Р./