

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



Меню на 20.10.2021 г

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

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый в индивид. упаковке 0,2 л.	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	630	19,85	24,13	102,84	714,82

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	200	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	450	20,90	16,06	78,92	569,68

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый в индивид. упаковке 0,2 л.	200	1	0,2	20,2	92
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	720	18,25	23,93	91,84	662,82

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	45/45	13/78	15,03	3,18	203,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	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	685	27,55	234,25	97,82	718,06

Повар  Янгирова Г.Р./

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

Меню на 20.10.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитаман

Прием пищи	Наименование изделия (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 3		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеница молочная жидкая	150/4	200/5	7,3	8,0	33,7	345,00	0,21	311,00
	Какао с молоком	150	200	1,8	1,8	9,15	58,5	0,28	693
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7	7,1	22	183	0,04	2
	Итого на завтрак	354	460	16,1	17,9	64,85	486,5	0,51	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	200	1	0,2	20,2	4	4,09	
Обед	Салат листовой	40	60	0,8	2,7	8,4	52	1,2	40
	Суп картофельный с крупой	150	200	2,1	2,1	18,6	90	0,05	
	Фрикадельки из говядины	44/4	44/4	8,2	9,4	4,4	135	0,18	157
	Рассыпчатая гречневая каша	150/4	200/5	11,2	7	40,2	296	0	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,8	89	0,13	839
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	71,40	0,00	
	Итого на обед		708	27,35	21,91	117,61	785,52	1,54	
Полдник	Сырники из творога	80/10	100/15	19,5	12,4	19,3	269	0,39	368
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	1112
	Итого на полдник	240	315	20,9	13,5	30,6	328	0,65	
Итого за день				64,35	53,31	213,06	1600,02	2,7	

Повар /Асылбаева А.Н./