

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



Меню на 24.01.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО	660	24,06	30,38	93,66	748,53

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО	700	26,41	33,51	101,92	819,50

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	9,43	12,55	33,06	283,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	510/30	23,38	22,53	78,83	611,93

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	650	26,21	33,31	97,02	796,00

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
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	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	740	25,44	22,12	103,30	738,74

Повар  /Янгирова Г.Р./



Меню на 24.01.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход 1,5-3 лет	Выход 3-7 лет	Пищевые вещества					Энергетич. цен-ть	Витамин С	№ рецепта
День 1				Б	Ж	У	цел-ль	(ккал.)			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	7,3	9	33,7	245	0,21	311		
	Какао с молоком	150	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	288		
	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,6	109	0	TK №1		
	Итого за завтрак	339	440	13,3	16,7	62	454	0,73	251		
Второй завтрак	Кефир	150	200	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	TK №24		
Обед	Салат из свежты с растительным маслом	40	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12	139		
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	150/10	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	225		
	Рагу овощное из кур	150/50	150/70	25,1	25,98	27,6	439,8	9,9	TK №292		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	0		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	10,02	52,12	0	TK №272		
	Итого за обед	680	880	31,87	27,55	82,82	712,12	16,996	0		
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5	8	38	245	0,26	TK №283		
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26			
	Итого на полдник	200	270	6,4	9,1	49,3	304	0,26			
Итого за первый день		1219	1590	51,57	53,35	194,12	1470,12	17,986			

Повар  Асылбаева А.Н.

