

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



Меню на 12.10.2021 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	Энергетическая ценность, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Каша манная	200/13	6,1	13,28	43	316,60
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160,0
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	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	824	31,54	30,79	141,22	897,28

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160,0
	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	539	22,24	14,31	93,72	518,68

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Каша манная	200/13	6,1	13,28	43	316,60
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	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	470/40	16,23	23,01	79,09	510,66

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160,0
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,25	13,75	65
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	ИТОГО	729/15	59,25	52,66	173,81	1335,52

Повар  Янгирова Г.Р./



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

Меню на 12.10.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамин С	№ рецепта
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		
День 7									
Завтрак	Омлет натуральный	60/3	90/4	8,7	13,8	1,6	165,00	0,13	340,00
	Какао с молоком	150	200	3,6	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТХ №15
	Бутерброд с помидором	40/20	40/20	2,40	7,5	36,9	222,00	0,08	1,00
	Итого на завтрак		367,5	14,70	14,80	52,20	487,00	0,73	
Второй завтрак	бананы	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед	Салат студенческий	40	60	2,10	7,0	3,8	87,00	1,15	37,00
	Рассольник домашний	150/5	200/8	1,7	5,3	10,9	99	8,4	131,00
	Котлеты биточные диетические	75/25	75/25	10,1	8,9	10,8	165	0,42	451,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,00	932
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,80	639,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0,00	
	Итого на обед		775	26,15	26,16	124,71	841,52	10,77	
Полдник	каша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	6,4	2,0	46,6	242	0,18	779,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	200/15/7	0,1	0,0	13,8	54	1,12	629,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	10,02	52,12	0,00	
	Конфеты	15	15	0,23	1,00	12,27	60	0,00	
	Итого на полдник		312	11,1	3,38	82,89	408,12	1,31	
Итого за день				51,95	44,14	259,8	1736,64	12,61	

Повар  /Асылбаева А.Н./