

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

Меню на 06.12.2021 г

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9	4	9	108
80,62	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фрукт.в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	
6	Салат из св. капусты, помидоров и огурцов	80	2	7	3	82
338	Груша свежая	15	1	1	16	70
	ИТОГО	700/30	21,18	15,24	113,15	679,89

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	490/30	17,55	12,38	93,23	553,79

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фрукт.в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	670/30	20,42	13,90	105,36	553,68

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
233,23	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
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	675/60	33,73	27,96	97,75	775,1

Повар Ангири /Янгирова Г.Р./

Меню на 06.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

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



Прием пищи	Наименование изданий (блюда)	Выход	Выход	Пищевые вещества				Энергети	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)	ч.		
День 1		1,5-3 лет	3-7 лет							
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 свеклы 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		16,996
	Итого за обед	680	880	31,87	27,55	82,82	712,12	0		TK №272
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.

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



Меню на 06.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Присем пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход 1,5-3 лет	Выход 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергети к.	Витамин С	№ рецепта
День 1 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	150	200	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	TK №24
Обед	Салат из свежеты 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	0
Полдник	Итого за обед	680	880	31,87	27,55	82,82	712,12	16,996	TK №272
	Булочка домашняя	50	70	5	8	38	245	0	TK №283
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	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 Асылова А.Н.