

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



Меню на 23.09.2021 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	Энергетическа я ценность, ккал
2,10	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	580/40	13,03	23,11	84,59	187,09

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
2,10	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
	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	16,95	15,86	84,46	470,56

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

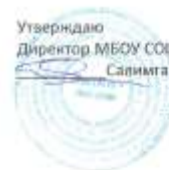
№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	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
2,10	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Тефтели рыбные с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,6	0,45	34,75	117
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	765	23,9	23,71	137,16	819,27

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 23.09.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамин С	№ рецепта
День 4		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	200/5	5,0	8,2	30,3	218,00	0,22	311,00
	какао с молоком	150	200	3,60	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТХ №15
	Бутерброд с помидром	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	537,00	0,82	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	100	1,50	0,5	21,00	96,00	10,0	
Обед	Винегрет	40	60	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11	71,00
	Суп картофельный с крупой и рыбными консерв	150/4	200/5	1,90	4,8	9,3	95	4,81	134,00
	Гуляш	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277	0,94	437,00
	Картофельное пюре	120	150	3,1	4,8	20,1	137,00	10,40	520,00
	Желе из концентрата	150	200	0,00	0,00	24,00	93	25	377,00
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,38	10,02	52,12	0,00	
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,48	71,40	0,00	
	Итого на обед		677	30,16	31,76	85,41	749,52	44,26	
Полдник	Каша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	7,1	7,8	35,7	245	0,50	302,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/7	200/7	0,20	0,03	9,3	38,00	1,12	
	Леченье	30	30	1,92	5,04	20,55	131,33	0,00	
	Итого на полдник		270	9,22	12,87	65,55	414,33	1,62	
Итого за день				500,2	63,43	232,86	1700,85	46,70	

Повар  /Асилбаева А.Н./