

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



Меню на 01.02.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных 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	215	7	4	29	176
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160
476,01	Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62
	Союфруктовый	200	1	0	20	92
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	1	28	130
	ИТОГО	759	40,41	33,66	100,19	794,76

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод-ы	Энергетическая ценность, ккал
	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	60	15	10,09	13,63	218,18
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	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	840/28	44,41	36,56	103,82	852,94

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ 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	250/18	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	592	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
	Булочка	100				
	ИТОГО	680/13	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	200	16,2	19,05	15,02	297,25
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	ИТОГО	849/15	42,55	31,12	94,90	799,23

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 01.02.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Пример пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамин С	№
День 7		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	ден. (ккал)		рецепта
Завтрак	Сырок натуральный	600	904	8,7	13,8	1,8	165,00	0,13	340,00
	Кефир с мясом	150	200	3,6	3,2	13,7	100,00	0,52	13К №15
	Булочка с повидлом	4000	4000	2,40	7,5	36,9	222,00	0,08	1,00
	Итого на завтрак		367,5	14,76	14,60	52,30	487,00	0,73	
Полдник	Ванна	85	100	1,50	0,50	21,00	98,00	10,00	
	Салат студенский	40	60	2,10	7,0	3,8	87,00	1,15	27,00
Обед	Россолийка домашняя	1500	2008	1,7	5,3	10,0	99	8,4	131,00
	Котлеты куриные	3505	3525	10,1	8,8	10,8	166	0,42	451,00
	Макаронные изделия отварные	1204	1505	5,50	4,20	30,30	195,00	0,90	332
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,80	639,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,55	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		775	27,25	26,5	145,38	931,5	20,77	
Ужин	Лазо мясное молочная каша	1504	2005	8,4	2,0	46,8	242	0,16	770,00
	Чай с лимоном и сахаром	100/100	200/157	0,1	0,0	13,8	54	1,12	629,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	10,02	62,12	0,00	
	Конфеты	15	15	0,23	1,06	12,27	60	0,00	
	Итого на ужин		312	11,1	3,36	82,89	406,12	1,31	
Итого за день				53,05	44,48	280,44	1826,62	22,81	

Подпись /Асылбаева А.Н./