

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

Меню на 13.09.2022 (вторник, 1 неделя)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
78,03	Манная каша	120	14,97	16,15	1,97	214,08
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		530	42,87	34,94	119,89	967,73

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
78,03	Манная каша	200	24,95	26,91	3,28	356,8
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	265	8,27	0,16	0,02	0,02
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,06	Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухофруктов	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		919	54,50	41,98	92,65	934,78

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	265	8,27	0,16	0,02	0,02
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		619	26,35	11,87	84,87	515,98

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
78,03	Манная каша	120	14,97	16,15	1,97	214,08
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		500	24,99	21,78	77,62	604,67

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

Обед						
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	11,00	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
420,09	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13,75	65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		744	36,46	30,88	112,19	876,45
Итого за день		1244	61,45	52,66	189,81	1481,12

Повар  Янгирова Г.Р./

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

Меню на 13.09.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход 1,5-3 лет	выход 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетич. цен-ть (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 2				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	200/5	6,20	8,6	32,4	232,0	0,21	311,00
	какао с молоком	150	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,52	692,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,4	7,50	36,9	222,00	0,08	2,00
	Итого на завтрак	364	465	11,6	19,2	87,2	563,00	0,81	
Второй завтрак	Бананы	95	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед	Салат "Студенческий"	40	60	2,20	6,30	3,70	80,00	1,15	37,00
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	200/8	1,5	3,9	9,5	79,00	6,36	110,00
	Котлеты куриные	76	76	11	15,2	10,9	225	0,007	96,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,0	332,00
	Кисель фруктовый	150	200	0,0	0,00	10,00	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
	Итого на обед	690	849	25,65	30,6	112,55	912,5	17,517	
Полдник	Каша молочная Артек	150/4	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51	769,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	200/15/7	0,1		13,8	54	1,12	629
	Печенье	30	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0,00	
	Итого на полдник	349	457	10,12	14,84	69,95	449,13	1,63	
Итого за день				47,37	64,64	269,7	1924,63	19,957	

Повар  Асылбаева А.Н.