

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

### Меню на 15.12.2021 г

#### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| № рецепт | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углевод ы     | Энергетическ ая ценность, ккал |
|----------|--------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 131,79   | Плов из мяса птицы             | 170              | 14,37        | 15,78        | 35,23         | 339,82                         |
| 401      | Масло сливочное                | 10               | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,1                           |
| 283      | Чай с сахаром                  | 200              |              |              | 9,98          | 39,9                           |
| 420,06   | Хлеб пшеничный                 | 50               | 4            | 0,5          | 27,5          | 130                            |
|          | булочка                        | 100              | 8            | 10           | 39            | 357                            |
| 38       | Яблоко                         | 100              | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47                             |
| 9        | салат из свежих огурцов        | 80               | 4            | 4            | 2             | 44                             |
|          | <b>ИТОГО</b>                   | <b>740</b>       | <b>19,85</b> | <b>24,13</b> | <b>102,84</b> | <b>714,82</b>                  |

#### Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

| № рецепт | Прием пищи, наименование блюда           | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углевод ы     | Энергетическ ая ценность, ккал |
|----------|------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 131,79   | Плов из мяса птицы                       | 200              | 14,37        | 15,78        | 35,23         | 339,82                         |
| 401      | Масло сливочное                          | 10               | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,1                           |
| 283      | Чай с сахаром                            | 200              |              |              | 9,98          | 39,9                           |
| 420,06   | Хлеб пшеничный                           | 50               | 4            | 0,5          | 27,5          | 130                            |
| 38       | Яблоко                                   | 100              | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47                             |
|          | Сок фруктовый в индивид. упаковке 0,2 л. | 200              | 1            | 0,2          | 20,2          | 92                             |
|          | <b>ИТОГО</b>                             | <b>760</b>       | <b>19,85</b> | <b>24,13</b> | <b>102,84</b> | <b>714,82</b>                  |

#### Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

| № рецепт | Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углевод ы    | Энергетическая ценность, ккал |
|----------|--------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| 131,79   | Плов из мяса птицы | 200              | 16,90        | 15,56        | 41,44        | 399,78                        |
| 283      | Чай с сахаром      | 200              |              |              | 9,98         | 39,9                          |
| 420,06   | Хлеб пшеничный     | 50               | 4            | 0,5          | 27,5         | 130                           |
|          | <b>ИТОГО</b>       | <b>450</b>       | <b>20,90</b> | <b>16,06</b> | <b>78,92</b> | <b>569,68</b>                 |

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

| № рецепт | Наименование блюда                       | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углевод ы    | Энергетическая ценность, ккал |
|----------|------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| 131,79   | Плов из мяса птицы                       | 200              | 14,37        | 15,78        | 35,23        | 339,82                        |
| 401      | Масло сливочное                          | 10               | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,1                          |
| 283      | Чай с сахаром                            | 200              |              |              | 9,98         | 39,9                          |
| 420,06   | Хлеб пшеничный                           | 40               | 3,2          | 0,4          | 22           | 104                           |
|          | Сок фруктовый в индивид. упаковке 0,2 л. | 200              | 1            | 0,2          | 20,2         | 92                            |
| 38       | Яблоко                                   | 100              | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47                            |
|          | <b>ИТОГО</b>                             | <b>720</b>       | <b>18,25</b> | <b>23,93</b> | <b>91,84</b> | <b>662,82</b>                 |

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

| №<br>рецепт | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------|--------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| 53,39       | Щи из свежей капусты со сметаной     | 200/12,5            | 1,55         | 4,11         | 7,18          | 72,63                            |
| 96,19       | Гуляш                                | 45/45               | 9,87         | 11,79        | 8,34          | 178,98                           |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом | 200/6               | 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                               |
| 420,06      | Хлеб пшеничный                       | 40                  | 4            | 0,5          | 27,5          | 130                              |
|             | <b>ИТОГО</b>                         | <b>842</b>          | <b>24,44</b> | <b>21,11</b> | <b>108,48</b> | <b>720,01</b>                    |

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 15.12.2021  
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

| Прием пищи    | Наименование изделий (блюда)                  | выход    | выход   | Пищевые вещества |       |        | Энергетич      | Витамин С | №        |
|---------------|-----------------------------------------------|----------|---------|------------------|-------|--------|----------------|-----------|----------|
| День 8        |                                               | 1,5-3лет | 3-7 лет | Б                | Ж     | У      | цен-ть (ккал.) |           | рецепта  |
| Завтрак       | Каша пшеничная молочная жидкая                | 150/4    | 200/5   | 6,7              | 9,8   | 27,1   | 223            | 0,23      | 311,00   |
|               | какао с молоком                               | 150      | 200     | 3,0              | 3,1   | 17,9   | 109            | 0,52      | 692      |
|               | Бутерброд с сыром                             | 40/10    | 40/15   | 6,9              | 3,5   | 22,00  | 150            | 0,04      | 3,00     |
|               | Итого на завтрак                              |          | 457,5   | 16,6             | 16,4  | 67,0   | 482,00         | 0,79      |          |
|               |                                               |          |         |                  |       |        |                |           |          |
| Обед          | Салат пестрый                                 | 40       | 60      | 0,6              | 2,7   | 6,4    | 52,00          | 2,24      | 31,00    |
|               | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 150      | 200     | 2,20             | 2,1   | 15,1   | 89,00          | 5,28      | 140,00   |
|               | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150/4    | 200/5   | 11,20            | 7     | 46,2   | 296,00         | 0         | 297      |
|               | Фрикадельки                                   | 76       | 76      | 10,8             | 17    | 12,90  | 248            | 0,83      | 471      |
|               | Кисель из концентрата на плодовым или ягодных | 150      | 200     | 0,00             | 0,00  | 10,0   | 119,00         | 0,00      | 648,00   |
|               | Хлеб пшеничный                                | 50       | 50      | 3,95             | 0,50  | 24,15  | 117,5          | 0,00      |          |
|               | Итого на обед                                 |          | 720     | 29,05            | 29,03 | 114,85 | 922,5          | 9,89      | 741,00   |
| Полдник       | Ватрушки с творогом                           | 50       | 70      | 8,10             | 5,1   | 27,6   | 191,00         | 0,04      | ТТК № 12 |
|               | Чай с молоком и сахаром                       | 150      | 200     | 1,40             | 1,10  | 11,30  | 59,00          | 0,26      |          |
|               | Итого на полдник                              |          | 280     | 9,5              | 6,20  | 38,90  | 250,00         | 0,30      |          |
| Итого за день |                                               |          |         | 55,15            | 51,63 | 220,75 | 1654,5         | 10,98     |          |

Повар \_\_\_\_\_/Асылбаева А.Н./

