

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



Меню на 20.12.2021 г

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обучающихся классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
Д07БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9	4	9	108
80,62	Рис припущенный	150	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	400	1	0,2	20,2	
6	Салат из св. капусты, помидоров и огурцов	80	2	7	3	82
338	Груша свежая	150	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
Д07БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	200	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
Д07БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	200	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	250/12,5	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						
211,05	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
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	675/60	33,73	27,96	97,75	775,1

Повар  /Янгирова Г.Р./

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

Меню на 20.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Примечание	Наименование изделий (блюды)	выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
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	108	0	TK №1
	Итого за завтрак	339	440	13,3	16,7	62	454	0,73	
Второй завтрак	Кефир	150	200	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12	TK №24
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	150/10	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	139
	Рагу овощное из кур	150/50	150/70	25,1	25,96	27,6	439,8	9,9	225
	Компот из сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	TK№292
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	10,02	52,12	0	
	Итого за обед	680	880	31,87	27,55	82,82	712,12	16,996	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5	8	38	245	0	TK №272
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	TK №283
	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	17,966	

Повар  Асимбатова А.Н.