

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



Меню на 08.12.2021 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	100	10	12	9	183
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6	4	37	211
283	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
27,01	Сыр (порциями)	10	3	3	0	35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	1	28	130
	Сок фруктовый	400	2	0	40	184
13	Салат из помидоров	80	1	4	4	51
38,59	Яблоко	125	1	1	12	59
	ИТОГО	1120	27	25	140	893

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
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
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый	400	0,75	0,15	15,2	69
	ИТОГО	776	25,36	19,57	116,04	760,03

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	556/46	21,73	16,71	95,84	633,03

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	210,5
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
	ИТОГО	716	25,11	19,52	110,99	737,03

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
129,2	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыбные котлеты	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
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 обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	830	23,12	22,95	121,61	783,44

Повар  /Янгирова Г.Р./

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



Меню на 08.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Примечание	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 2		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	7,3	9,0	33,7	245,00	0,21	311,00
	Какао с молоком	150	200	1,8	1,8	9,15	58,5	0,26	693
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7	7,1	22	193	0,04	2
	Итого на завтрак	354	460	16,1	17,9	64,85	496,5	0,51	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	200	1	0,2	20,2	4	4,09	
Обед	Салат пестрый	40	60	0,6	2,7	6,4	52	1,2	40
	Суп картофельный с крупой	150	200	2,1	2,1	15,5	90	0,05	
	Фрикадельки из говядины	44/4	44/4	8,2	9,4	4,4	135	0,16	157
	Распущенная гречневая каша	150/4	200/5	11,2	7	46,2	396	0	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	639
	Хлеб пшеничный	50	60	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед	592	963	27,95	21,95	137,45	783,5	5,63	
Полдник	Сырники из творога	80/10	100/15	19,5	12,4	19,3	260	0,39	358
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	гк №12
	Итого на полдник	240	315	20,9	13,5	30,6	328	0,65	
Итого за день				64,95	53,35	232,9	1598	6,79	

Повар /Асылбаева А.Н./