

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



Меню на 22.09.2021 г

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обуч-ся нач.классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая 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
	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
	ИТОГО	730	19,85	24,13	102,84	714,82

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
	ИТОГО	450	20,90	16,06	78,92	569,68

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	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	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
	ИТОГО	720	18,25	23,93	91,84	662,82

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	45/45	13/78	15,03	3,18	203,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	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	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	685	27,55	234,25	97,82	718,06

Повар  /Янгирова Г.Р./



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

Меню на 22.09.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Приним лица	Наименование изделий (Блюда)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 3		1-5 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеница молочная вязкая	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	56,5	0,26	693
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7	7,1	22	183	0,04	2
	Итого на завтрак	354	460	16,1	17,9	64,85	486,5	0,51	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	200	1	0,2	20,2	4	4,09	
Обед	Салат овощной	40	60	0,6	2,7	6,4	52	1,2	40
	Суп картофельный с крупой	150	200	2,1	2,1	19,5	90	0,05	
	Фрикадельки из говядины	44/4	44/4	8,2	9,4	4,4	135	0,16	157
	Рисовый суп с гречневой кашей	150/4	200/5	11,2	7	48,2	296	0	207
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	639
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,02	52,12	0	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	71,40	0,00	
	Итого на обед		708	27,35	21,91	117,61	785,52	1,54	
Полдник	Сырники из творога	80/10	100/15	19,5	12,4	19,3	269	0,39	358
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	ТХ №12
	Итого на полдник	240	315	20,9	13,5	30,6	328	0,65	
Итого за день				64,35	53,31	213,06	1600,02	2,7	

Повар  /Асимбалова А.Н./