

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



Меню на 30.12.2021 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	Сок	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	Груша	150				
	ИТОГО	770/40	20,17	23,11	85,93	541,68

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,38	3,08	7,01	62,12
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	660	20,17	23,11	85,93	541,68

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,38	3,08	7,01	62,12
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	650	16,95	15,86	84,46	470,56

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	470/40	16,23	23,01	79,09	510,66

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
2-1	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,38	3,08	7,01	62,12
67-32	Свекольник со сметаной	250/10	2,25	4,93	14,74	122,75
423-18	Котлеты рыбные с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302-01	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,81	8,49	21,54	181,60
305-13	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
421-11	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,6	0,45	34,75	117
420-06	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	765	23,9	23,71	137,16	819,27

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 30.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделия (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамин С	№ рецепта
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	ккал		
День 9									
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	160/4	200/5	7,4	8,3	36,5	243,00	0,53	297,00
	Яблоко с молоком	200/5	200	1,80	1,8	9,15	58,5	0,26	693,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	7,00	7,10	22,00	183,00	0,04	2,00
	Итого на завтрак		482,5	16,20	17,2	67,65	484,5	0,83	
Второй завтрак Обед	яблоко	90	100	0,71	0,13	13,79	56,48	1,2	
	Винегрет	40	60	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11	71,00
	Щи из свежей капусты	150/5	200/8	1,4	4,5	6,8	73	8,6	124,00
	Картофельное пюре	120	150	3,10	4,80	20,10	137,00	10,40	520,00
	Гуляш из кур	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277,00	0,94	92,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13	639,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,8	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		768	30,96	31,23	92,94	782,98	25,38	
	Полдник	150	200	5,7	7,80	39,60	253,00	0,50	302,00
	каша рисовая молочная вязкая	150	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	Тя №284
	Чай с лимоном и сахаром	30	30	1,92	5,04	20,65	131,13	0,00	
	Печенье			7,82	12,87	69,55	422,13	1,62	
	Итого на полдник		270						
Итого за день				54,98	61,3	230,14	1689,61	27,83	

Телу: Л. Анисимова Л.Н.