

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



Меню на 31.01.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9	4	9	108
80,62	Рис припущенный	150	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	710	19,42	13,70	85,16	541,69

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9	4	9	108
80,62	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
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	700/30	21,68	16,11	118,34	710,50

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7БИ19	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			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	540	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
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
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	760	20,68	15,91	98,14	618,50

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	2,10	6,07	9,20	100,91
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
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	839	56,77	45,08	210,14	1483,88

Повар  /Янгирова Г.Р./

Меню на 31.01.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

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

Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	выход 1,5-3 лет	выход 3-7 лет	Пищевые вещества	Энергети Ч.	Витамин С	№ рецепта
День 6				Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	6,0	8,2	29,3	311
	какао с молоком	150	200	3,6	3,3	13,7	ТТК №15
	Бутерброд с маслом	40/5	40/10	2,4	8,6	14,6	0,00
	Итого на завтрак		462,5	12	20,1	57,6	0,74
Второй завтрак	Молоко кипячен	150	200	5,5	5,6	8,6	1,04
							697
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,8	4,4	3,6	0,45
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,4	3,3	15,6	5,68
	Рагу овощное с мясом	150	220	15,2	16,5	13,1	8,52
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	150	200	0	0	10	0
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Итого на обед		695	30,85	30,3	75,05	15,69
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5	8	38	0,00
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	0,26
	Итого на полдник		270	6,4	9,1	49,3	0,26
Итого за день				49,25	59,5	181,95	154,15

Повар /Асылбаева А.Н./

