

Директор МБОУ СОШ с.Базитаман
Салимгареева Г.З. /

Утверждаю



Меню на 16.11.2022 г (1 неделя, среда)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	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 обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		575	23,8	22,45	90,44	660,05

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		796	26,95	23,62	120,33	819,85

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		636	23,57	20,81	105,18	715,85

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

Завтрак						
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		716	25,11	19,52	110,99	737,03
Обед						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыбные котлеты в том.соусе	90	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		830	24,96	27,05	130,95	783,44
Итого за день		1546	50,07	46,57	241,94	1520,47

Повар:  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 16.11.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход		Пищевые вещества			Энергетич. цен-ть (ккал.)	Витамины С	№ рецепта
		1-5-Злет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная молочная с сахаром	150/4	200/5	6,7	9,8	27,1	223	0,23	311,00
	чай с молоком	150	200	3,0	3,1	17,9	109	0,02	692
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	6,9	3,5	22,00	150	0,04	3,00
	Итого на завтрак		457,5	16,6	16,4	67,0	482,00	0,29	
Обед	Салат овощной	40	60	0,6	2,7	6,4	52,00	2,34	31,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,20	2,1	15,1	89,00	5,28	140,00
	Каши гречневая рассыпчатая	150/4	200/5	11,20	7	46,2	206,00	0	297
	Котлеты из говядины	76	76	10,8	17	12,90	248	0,63	471
	Кисель из концентрата на плодово-ягодном	150	200	0,00	0,00	10,0	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	50	60	3,95	0,00	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		720	29,05	29,03	114,85	922,5	8,89	
Полдник	Ватрушки с творогом	50	70	8,10	5,1	27,6	191,00	0,04	741,00
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,40	1,10	11,30	59,00	0,28	ТТК № 12
	Итого на полдник		260	9,5	6,20	38,90	250,00	0,30	
	Итого за день			55,15	51,63	220,75	1654,5	10,99	

Повар  Тусманова Т.Р./