

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



Меню на 10.12.2021 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
6	Салат из капусты помидоров и огурцов	80	2	7	3	82
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	100	10	12	9	183
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	134	4	4	19	134
	Сок фруктовый	200	1	0	20	92
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0	25	117
27,01	Сыр (порциями)	10	3	3	0	35
338	Груша	150	1	1	16	22,50
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	674	21,35	28,33	90,32	625,86

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	400/10	8,6	10,46	69,73	407,37

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	400/10	8,6	10,46	69,73	407,37

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	400/10	8,6	10,46	69,73	407,37

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



Меню на 10.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прим. лица	Наименование изделий (блюда)	Выход		Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
		1-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У			
День 5									
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150/4	200/5	8,8	9,1	35,5	260	0,2	302
	Какао с молоком	150	200	1,8	1,8	9,15	58,5	0,26	093
	Булерброд с сыром	40/10	40/15	7,9	4,75	24,2	172	0,11	1
	Итого на завтрак		447,5	18,5	15,65	68,85	490,5	0,57	
Обед	Салат из свеж. капусты	40	60	1,3	2,7	6,2	54	12,90	43
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	4,4	15,9	119	0,52	180
	Греч. из курицы	150	220	35,7	43,3	39	691	2,09	ГТК №8
	Сок фруктовый	150	200	1	0,2	20,2	4	4,09	
	Хлеб пшеничный	50	90	3,96	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		830	49,58	54,6	116,65	1074,1	20,89	
Полдник	Кисельный с кашей	50	70	5,2	6,4	25,1	180	0,18	645
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	ГТК №283
	Итого на полдник		270	7,72	7,25	43,7	287,5	0,86	
Итого за день				75,77	77,5	229,2	1832,1	22,32	

Повар  /Асилбаева А.Н./