

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



Меню на 24.12.2021 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	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
	Сокфруктовый 0,2л.	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.	200/13	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200			9,98	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	3	3	0	35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	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.	213	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	45	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.	213	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
	Сокфруктовый 0,2л.	200	1	0	20	92
27,01	Сыр (порциями)	10	3	3	0	35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	768	8,6	10,46	69,73	407,37

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с том.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
282,11	Чай с сахаром	200			9,7	39
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	730	23,19	21,48	104,57	702,98

Повар Янгирова Г.Р. /Янгирова Г.Р./



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

Меню на 24.12.2021

Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прим. пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Вс. тамины	№
День 5		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)	С	рецепта
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	693
	Бутерброд с сыром	40/10	60/15	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	8,2	54	12,90	43
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	4,4	15,9	119	0,52	190
	Плов из курицы	150	220	35,7	43,3	39	661	2,09	ТТХ №9
	Сок фруктовый	150	200	1	0,2	20,2	4	4,00	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		830	49,55	54,8	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	69	0,26	ТТХ №253
	Итого на полдник		270	7,72	7,25	43,7	267,5	0,86	
Итого за день				75,77	77,5	229,2	1832,1	22,32	

Повар  /Асылбаева А.Н./