

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



Меню на 29.11.2021 г

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обуч-ся нач.классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	578	23,84	28,73	88,73	664,81

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	470/30	23,3 8	22,53	78,83	611,93

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	578/30	23,84	28,73	88,73	711,81

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	7,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	720/10	24,55	25,31	104,91	724,17

Повар  Янгирова Г.Р. /



Меню на 29.11.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 6		1-5 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каши манная молочная жидкая	150/4	200/5	6,0	8,2	29,3	215	0,22	311
	какао с молоком	150	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	ТТК №15
	Бутерброд с маслом	40/5	40/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	1
	Итого на завтрак		482,5	12	20,1	57,6	461	0,74	
Второй завтрак	Молоко кипячен	150	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04	897
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,8	4,4	3,6	57	0,45	64
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68	139
	Рагу овощное с мясом	150	220	15,2	16,5	13,1	262	8,52	Тх №120
	Кисель из концентрата на плодово-ягодных	150	200	0	0	10	119	0	648
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
	Итого на обед		695	30,85	30,3	75,05	776,5	16,69	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5	8	38	245	0,00	769
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	ТТК №12
	Итого на полдник		270	6,4	9,1	49,3	304	0,26	
Итого за день				49,25	59,5	181,95	1541,5	16,69	

Повар  /Асылбаева А.Н./