

Утверждаю:
Директор МП
неделя, четверг

Меню на 20.10.2022 г (2 неделя, четверг)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)						
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Булочка	100	8	10	39	357
Итого за Завтрак		570	21,81	19,75	99,49	659,66

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)						
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
		610	22,70	21,10	105,43	699,04
Итого за Завтрак						

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)						
№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
		600	20,07	18,44	105,43	664,04
Итого за Завтрак						

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

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						

445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		550	21,88	19,77	100,86	664,54

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

Обед						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,81	0,07	0,01	0,00
423,18	Котлеты рыбные с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		678	24,44	8,70	79,37	455,32
Итого за день		1228	46,32	28,47	180,23	1119,86

Повар  Янгирова Г.Р./

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитаман

Салимгареева С.З.



Меню на 20.10.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитаман

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамин С	№ рецепта
День 9		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		
Завтрак	Каша ячневая молочная заправка	150/4	200/5	7,4	8,3	36,5	243,00	0,53	297,00
	Какао с молоком	200/5	200	1,80	1,8	9,15	58,5	0,26	683,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	7,00	7,10	22,00	183,00	0,04	2,00
	Итого на завтрак		482,5	16,20	17,2	67,65	484,5	0,83	
	Второй завтрак								
Обед	яблоко	90	100	0,71	0,13	13,79	56,48	1,2	
	Винегрет	40	60	5,8	1,4	4,3	33,00	3,11	71,00
	Щи из свежей капусты	150/5	200/8	1,4	4,5	6,6	73	9,6	124,00
	Картофельное пюре	120	150	3,10	4,60	20,10	137,00	10,40	520,00
	Гуляш из кур	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277,00	0,94	92,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13	639,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		788	30,96	31,23	92,94	782,96	25,36	
	Полдник								
каша рисовая молочная вязкая	150	200	5,7	7,80	39,80	253,00	0,50	302,00	
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	Тх №284
	Печенье	30	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0,00	
	Итого на полдник		270	7,82	12,87	69,55	422,13	1,62	
Итого за день				54,98	61,3	230,14	1689,61	27,83	

Повар: Гусейнова З.Р.