

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



### Меню на 24.11.2022 г (2 неделя, четверг)

#### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|
|                             |                                  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        |
| 1                           | 2                                | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>              |                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| 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                                     |
| <b>Итого за<br/>Завтрак</b> |                                  | <b>570</b>      | <b>22,53</b>         | <b>21,81</b> | <b>100,40</b> | <b>684,56</b>                          |

#### Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|
|                             |                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        |
| 1                           | 2                                    | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>              |                                      |                 |                      |              |               |                                        |
| 26,00                       | Винегрет овощной                     | 60              | 0,82                 | 1,33         | 4,57          | 34,50                                  |
| 469,02                      | Фрикадельки мясные с томатным соусом | 60/40           | 9,25                 | 9,84         | 7,96          | 157,63                                 |
| 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                                     |
| <b>Итого за<br/>Завтрак</b> |                                      | <b>610</b>      | <b>22,70</b>         | <b>21,10</b> | <b>105,43</b> | <b>699,04</b>                          |

#### Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|
|                             |                                  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        |
| 1                           | 2                                | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>              |                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| 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                                    |
| <b>Итого за<br/>Завтрак</b> |                                  | <b>600</b>      | <b>20,79</b>         | <b>20,50</b> | <b>106,34</b> | <b>688,94</b>                          |

#### Завтрак, Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | Энерге- |
|---|--------------------------------|-------|----------------------|---------|
|---|--------------------------------|-------|----------------------|---------|

| рек.                    |                                                | порции      | Б            | Ж            | У             | тепловая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|
| 1                       | 2                                              | 3           | 4            | 5            | 6             | 7                           |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |             |              |              |               |                             |
| 469,02                  | Фрикадельки мясные с томатным соусом           | 60/40       | 9,25         | 9,84         | 7,96          | 157,63                      |
| 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                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | <b>550</b>  | <b>21,88</b> | <b>19,77</b> | <b>100,86</b> | <b>664,54</b>               |
| <b>Обед</b>             |                                                |             |              |              |               |                             |
| 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                  | Тефтели рыбные (филе минтая) 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                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | <b>678</b>  | <b>24,44</b> | <b>8,70</b>  | <b>79,37</b>  | <b>455,32</b>               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | <b>1228</b> | <b>46,32</b> | <b>28,47</b> | <b>180,23</b> | <b>1119,86</b>              |

Повар  Янгирова Г.Р./

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак  
Салимгареев Т.З.



Меню на 24.11.2022  
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

| Примечания     | Наименование изделий (блюд)                    | выход     | выход        | Пищевые вещества |              |               | Энергетич      | Витамин С    | № рецепта |
|----------------|------------------------------------------------|-----------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|
|                |                                                |           |              | б                | ж            | у             |                |              |           |
| День 4         |                                                | 1,5-3 лет | 3-7 лет      | б                | ж            | у             | ккал (ккал)    |              |           |
| Завтрак        | Каши рисовая молочная жидкая                   | 150/4     | 200/5        | 5,0              | 8,2          | 30,3          | 215,00         | 0,22         | 311,00    |
|                | какао с морсом                                 | 150       | 200          | 3,60             | 3,3          | 13,7          | 100,00         | 0,52         | ТТК №15   |
|                | Бутерброд с колбасой                           | 40/20     | 40/20        | 2,4              | 7,5          | 30,9          | 222            | 0,06         | 2,00      |
|                | <b>Итого на завтрак</b>                        |           | <b>482,5</b> | <b>10,64</b>     | <b>19</b>    | <b>80,9</b>   | <b>537,00</b>  | <b>0,82</b>  |           |
| Второй завтрак | Яблоко                                         | 60        | 100          | 1,50             | 0,5          | 21,00         | 96,00          | 10,0         |           |
| Обед           | Винегрет                                       | 40        | 60           | 0,8              | 1,4          | 4,3           | 33,00          | 3,11         | 71,00     |
|                | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 150/4     | 200/5        | 1,90             | 4,6          | 9,3           | 88             | 4,81         | 134,00    |
|                | Гуляш                                          | 50/50     | 70/50        | 20,1             | 20,5         | 3,2           | 277            | 0,94         | 437,00    |
|                | Картофельное пюре                              | 120       | 150          | 3,1              | 4,8          | 20,1          | 137,00         | 10,40        | 520,00    |
|                | Висель из концентрата                          | 150       | 200          | 0,00             | 0,00         | 24,00         | 90             | 25           | 377,00    |
|                | Хлеб пшеничный                                 | 50        | 60           | 3,56             | 0,5          | 24,15         | 117,5          | 0,00         |           |
|                | <b>Итого на обед</b>                           |           | <b>477</b>   | <b>31,35</b>     | <b>32,1</b>  | <b>106,05</b> | <b>639,5</b>   | <b>54,26</b> |           |
| Полдник        | Каши жидкая молочная жидкая                    | 150/4     | 200/5        | 7,1              | 7,6          | 38,7          | 245            | 0,50         | 302,00    |
|                | Чай с лимоном и сахаром                        | 150/7     | 200/7        | 0,20             | 0,03         | 9,3           | 38,00          | 1,12         | ТТК № 294 |
|                | Хлеб пшеничный                                 | 30        | 30           | 3,85             | 0,5          | 24,15         | 117,5          | 0,00         |           |
|                | <b>Итого на полдник</b>                        |           | <b>270</b>   | <b>9,22</b>      | <b>12,67</b> | <b>68,65</b>  | <b>414,33</b>  | <b>1,62</b>  |           |
| Итого за день  |                                                |           |              | <b>51,21</b>     | <b>63,77</b> | <b>253,65</b> | <b>1790,83</b> | <b>66,7</b>  |           |

Повар  /Гусманова З.Р./