

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

Меню на 23.12.2022 г (2 неделя, пятница)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Сок фруктовый в индивиду упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Завтрак		575	15	23	69	564

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		627	16,49	16,56	43,14	378,06

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак		507	10,88	4,29	40,63	214,96

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

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06

283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		567	15,59	13,80	36,66	307,06
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		820	35,40	34,27	137,27	998,46

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 23.12.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделия (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 5		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	ккал/100г	мг/100г	
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150г	200г	8,8	8,1	35,5	260	0,2	302
	Каша с молоком	150	200	1,8	1,8	9,15	58,5	0,26	603
	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	7,5	4,75	24,2	172	0,11	1
	Итого на завтрак		447,5	10,5	15,65	68,85	490,5	0,57	
		100	100	3,2	3,5	11,2	89,6	1,20	
Второй завтрак	Йогурт	150	200	4,4	4,4	15,5	116	0,52	160
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	150	220	35,7	43,3	39	551	2,00	ТТК №9
	Плов из курицы	150	200	1	0,2	20,2	4	4,00	
	Сок фруктовый	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		830	49,55	54,8	115,65	1074,1	30,69	
		50	70	5,2	6,4	25,1	180	0,18	645
Полдник	Бисквитный с кашей	150	200	1,4	1,1	11,3	56	0,26	ТТК №263
	Чай с молоком и сахаром		270	7,72	7,25	43,7	287,5	0,86	
	Итого на полдник			75,77	77,5	229,2	1832,1	22,32	
Итого за день									

Повар  Гусейнова Г.Р.