

Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареева Г.З.



Меню на 17.12.2021 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	Энергетическ ая ценность, ккал
493,02	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Салат из помидоров	80				
	Мандарины	120				
	ИТОГО	720/5	14,77	17,13	63,96	518,91

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
493,02	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/6	4,86	6,72	26,35	185,91
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	446	8,86	7,22	63,83	355,81

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
493,02	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
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
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	510/5	13,97	20,23	62,96	492,91

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	740	28,28	22,92	124,49	816,13

Повар  Янгирова Г.Р./



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

Меню на 17.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)			Пищевые вещества			Энергетич. ч.	Вс. таминов	№ рецепта
День 10			Выход	Б	ЖК	У	цен-ть (ккал)		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150/4	200/5	7.1	8.20	37.0	251.00	0.50	разд 4.4
	Какао с молоком	150	200	1.80	1.80	9.15	58.50	0.26	693.00
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7.90	4.75	24.20	172.00	0.11	1.00
	Итого на завтрак		437.5	14.1	15.9	70.10	516.00	1.02	
Обед	Салат из свежей капусты	40	60	1.30	2.70	6.20	54.00	12.99	43.00
	Суп молочный с крупой	150	200	4.40	4.10	16.40	120.00	0.52	160.00
	Курица отварная	50	70	17.50	14.70	0.30	203.00	0.67	487.00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5.50	4.20	33.30	196.00	0.00	520.00
	Сок фруктовый	150	200	1.00	0.20	20.20	4.00	4.09	
	Хлеб пшеничный	50	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.00	
	Итого на обед		719	33.65	26.4	100.55	694	18.27	
	Полдник	50/3	75/5	5.6	10.5	24.60	217.00	0.26	645.00
Полдник	Блины								
	Чай с молоком	150	200	1.40	1.10	11.30	59.00	0.26	ТТК №12
	Итого на полдник		240	7.0	11.6	35.9	276	0.54	
Итого за день				54.75	53.9	215.55	1486	19.83	

Повар  /Асылбаева А.Н./