

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



Меню на 30.05.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9	4	9	108
80,62	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	ИТОГО	500	19,42	13,70	85,16	541,69

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
80,62	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	ИТОГО	550	21,68	16,11	118,34	710,50

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	200	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	540	17,55	12,38	93,23	553,79

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фрукт.в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	750	20,68	15,91	98,14	618,50

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,10	6,07	9,20	100,91
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	839	56,77	45,08	210,14	1483,88

Повар  /Янгирова Г.Р./

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



Меню на 30.05.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич. цен-ть (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 1		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	7,3	9	33,7	245	0,21	311
	Каша с молоком	150	200	3,8	3,3	13,7	100	0,52	288
	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,6	109	0	TK №1
	Итого за завтрак	339	440	13,3	16,7	62	454	0,73	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12	TK №24
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	150/10	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	139
	Рагу овощное из кур	150/50	150/70	25,1	25,98	27,6	439,8	0,9	225
	Компот из сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	TK №292
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	10,02	52,12	0	
	Итого за обед	680	880	31,87	27,55	62,82	712,12	16,996	
Полдник	Булочка дрожжевая	50	70	5	8	38	245	0	TK №272
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,25	TK №283
	Итого на полдник	200	270	6,4	9,1	49,3	304	0,26	
Итого за первый день		1219	1590	51,57	53,35	194,12	1470,12	17,986	

Повар  Асылбаева А.Н.