

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Вазитмак
Салимгареева Г.З. / 



Меню на 15.11.2022 г (1 неделя, вторник)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
78,03	Манная каша	120	14,97	16,15	1,97	214,08
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Завтрак		775	36	31	110	861

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
78,03	Манная каша	120	14,97	16,15	1,97	214,08
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	265	8,27	0,16	0,02	0,02
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
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
Итого за Завтрак		919	54,50	41,98	92,65	934,78

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	265	8,27	0,16	0,02	0,02
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		575	15,35	3,87	74,87	355,98

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

№ рек.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
78,03	Манная каша	120	14,97	16,15	1,97	214,08
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
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
Итого за Завтрак		580	34,97	32,54	78,93	747,39

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

Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	8,27	0,16	0,02	0,02
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,2	19,05	15,025	297,25
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
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		849	42,55	31,12	94,90	799,23
Итого за день		1429	77,52	63,66	173,83	1546,62

Повар  Янгирова Г.Р./

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Е.А.Иммуриева Т.З.



Меню на 15.11.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Примечание	Наименование изделий (блюд)	выход		Пищевые вещества			Энергетич	Вит. мин. С	№ рецепта
		1-3 лет	3-7 лет	б	ж	у			
День 7							цен-ть (ккал)		
Завтрак	Омлет натуральный	60/3	60/4	8,7	13,8	1,6	165,00	0,13	340,00
	Каша с молоком	150	200	3,6	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТХ №15
	Бутерброд с помидором	40/20	40/20	2,40	7,5	36,8	222,00	0,08	1,00
	Итого на завтрак		367,5	14,70	14,60	52,20	487,00	0,73	
Второй завтрак	бананы	95	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Обед	Салат студенческий	40	60	2,10	7,0	3,8	87,00	1,15	37,00
	Рассольник домашний	150/5	200/8	1,7	5,3	10,9	96	8,4	131,00
	Котлеты куриные	70/25	70/25	10,1	8,9	10,8	185	0,42	451,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,00	332
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,80	630,00
	Хлеб пшеничный	90	90	3,55	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		775	27,25	26,5	145,35	831,5	20,77	
Полдник	Каша гречневая молочная жидкая	150/4	200/5	8,4	2,0	46,8	242	0,19	775,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	200/15/7	0,1	0,0	13,8	54	1,12	625,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	10,02	52,12	0,00	
	Конфета	15	15	0,23	1,08	12,27	60	0,00	
	Итого на полдник		312	11,1	3,38	82,89	408,12	1,31	
Итого за день				53,05	44,48	280,44	1826,62	22,81	

Повар  Тугманова Т.Р. /