

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

Меню на 26.10.2021 г

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обуч-ся нач. классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Каша манная	200/13	6,1	13,28	43	316,60
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160,0
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	824	31,54	30,79	141,22	897,28

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160,0
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	539	22,24	14,31	93,72	518,68

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Каша манная	200/13	6,1	13,28	43	316,60
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Булочка	100				
	ИТОГО	570/40	16,23	23,01	79,09	510,66

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160,0
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,25	13,75	65
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	ИТОГО	729/15	59,25	52,66	173,81	1335,52

Повар  Янгирова Г.Р./



Утверждено
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Силимгареева Г.З.

Меню на 26.10.2021

Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прим. пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамин С	№
День 7		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		рецепта
Завтрак	Омлет натуральная	60/3	90/4	8,7	13,8	1,6	165,00	0,13	340,00
	Какао с молоком	150	200	3,8	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТК №15
	Бутерброд с помидом	40/20	40/20	2,40	7,5	36,9	222,00	0,08	1,00
	Итого на завтрак		387,9	14,70	14,00	52,20	487,00	0,73	
Второй завтрак	Бананы	100	100	1,50	0,50	21,00	98,00	10,00	
Обед	Салат студенческий	40	60	2,10	7,0	3,8	87,00	1,10	37,00
	Рахосольник домашний	150/5	200/8	1,7	5,3	10,9	98	8,4	131,00
	Котлеты биточки шинцели	76/25	76/25	10,1	8,9	10,6	165	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	638,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0,00	
	Итого на обед		775	26,18	26,18	124,71	841,52	10,77	
Полдник	каша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	8,4	2,0	46,8	242	0,19	779,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	200/15/7	0,1	0,0	13,8	54	1,12	628,00
	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				51,95	44,14	259,8	1736,64	12,81	

Повар  /Асылбаева А.Н./