

Утверждаю
Директор МБОУ СО
Салимгареева Г.З.

Меню на 14.11.2022 г (1 неделя, понедельник)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Салат из белокочанной капусты	60	1,14	2,7	5,52	50,4
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		560	21	16	91	592

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		630	22,18	19,51	105,54	685,50

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
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
Итого за Завтрак		620	19,55	16,85	105,54	650,50

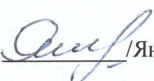
Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						

ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		550	20,68	15,91	98,14	618,50

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

Обед						
3	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
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
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		839	37,59	32,77	119,40	932,38
Итого за день		1389	58,27	48,68	217,54	1550,88

Повар  Янгирова Г.Р./



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

Меню на 14.11.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамин С	№ рецепта
День 6		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	6,0	8,2	29,3	215	0,22	311
	какао с молоком	150	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	ТТК №15
	Бутерброд с маслом	40/5	40/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	1
	Итого на завтрак		462,5	12	20,1	57,6	461	0,74	
Второй завтрак	Молоко кипячен	150	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04	697
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,8	4,4	3,6	57	0,45	64
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68	139
	Рагу овощное с мясом	150	220	15,2	16,5	13,1	262	8,52	Тк №120
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	150	200	0	0	10	119	0	648
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
	Итого на обед		695	30,85	30,3	75,05	776,5	15,69	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5	8	38	245	0,00	769
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	ТТК №12
	Итого на полдник		270	6,4	9,1	49,3	304	0,26	
Итого за день				49,25	59,5	181,95	1541,5	16,69	

Повар  /Гусманова З.Р./