

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



Меню на 26.04.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность, ккал
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	7	76
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	134	4	4	19	127
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	634	22,16	24,81	90,35	690

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность, ккал
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,12	5,07	6,58	76,37
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	674	20,61	28,33	85,94	574,95

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
	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	584	18,95	25,23	91,32	589,86

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	647	19,49	19,88	79,36	498,58

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетическая ценность, ккал
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,12	5,07	6,58	76,37
66,63	Суп-лапша	250	2,22	4,23	12,49	97,08
97,64	Жаркое по-домашнему	200	11,56	14,11	21,08	257,88
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	840	41,59	44,19	175,39	1187,81

Повар  Янгирова Г.Р./



Меню на 26.04.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	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	3,6	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТК №15
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,40	7,5	36,9	222,00	0,08	1,00
	Итого на завтрак		367,5	14,70	14,60	52,20	487,00	0,73	
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	99	8,4	131,00
	Котлеты куриные	76/25	76/25	10,1	8,9	10,8	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	639,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		775	27,25	26,5	145,35	931,5	20,77	
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	629,00
	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 /Асылбаева А.Н./