

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

Утверждаю



Меню на 18.11.2022 г (1 неделя, пятница)

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						
ДО7АЭ20	Салат из моркови	60	5	2,5	34,75	105
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Завтрак		575	21	19	138	727

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						
ДО7АЭ20	Салат из моркови	80	4	2	27,8	130
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		845	42,62	167,54	923,65	778,00

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ДО7АЭ20	Салат из моркови	60	5	2,5	34,75	105
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	213	6,1	13,28	43,00	316,60
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40

420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак		518	31,23	144,23	691,90	564,00
Завтрак, Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)						
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		768	16,73	19,89	117,85	648,00
Обед						
ДО7АЭ 20	Салат из моркови	80	4	2	27,8	130
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		765	26,79	23,43	129,90	820,88
Итого за день		1533	43,52	43,32	247,75	1468,88

Повар  Янгирова Г.Р./

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитаман
Салимгареева Р.З.



Меню на 18.11.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитаман

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)		Выход	Пищевые вещества			Энергетич. % (ккал)	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 10									
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150/4	200/5	7.1	8.20	37.0	251.00	0.50	разр4.4
	Какао с молоком	150	200	1.80	1.80	9.15	58.50	0.26	693.00
	Бутерброд с маслом	40/10	40/15	7.90	4.75	24.20	172.00	0.11	1.00
	Итого на завтрак		437.5	14.1	15.9	79.10	516.00	1.02	
Обед	Салат из свежей капусты	40	60	1.30	2.70	6.20	54.00	12.99	43.00
	Суп молочный с крупой	150	200	4.40	4.10	16.40	120.00	0.52	160.00
	Курица отварная	50	70	17.60	14.70	0.30	203.00	0.67	487.00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5.50	4.20	33.30	196.00	0.00	520.00
	Сок фруктовый	150	200	1.00	0.20	20.20	4.00	4.09	
	Хлеб пшеничный	50	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.00	
	Итого на обед		719	33.65	26.4	100.55	694	18.27	
Полдник	Блины	50/3	75/5	5.6	10.5	24.60	217.00	0.28	645.00
	Чай с молоком	150	200	1.40	1.10	11.30	59.00	0.26	ТТК №12
	Итого на полдник		240	7.0	11.6	35.9	276	0.54	
Итого за день				54.75	53.9	215.55	1486	19.83	

Пожар / Гусманова З.Р. /