

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

Меню на 14.09.2022 (среда, 1 неделя)

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						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		725	24,55	22,60	105,59	729,05

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						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
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
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		796	26,95	23,62	120,33	819,85

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						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
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
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		636	23,57	20,81	105,18	715,85

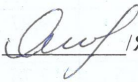
Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-
---	--------------------------	-------	----------------------	---------

реп.	блюда	порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		665	23,17	19,52	98,58	666,93

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

Обед						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		870	24,00	25,16	123,43	814,95
Итого за день		1535	47,17	44,68	222,01	1481,88

Повар  Янгирова Г.Р./



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

Меню на 14.09.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич. цен-ть (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 3		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	200/5	7.3	9.0	33.7	245,00	0,21	311,00
	Какао с молоком	150	200	1.8	1.8	9.15	58.5	0.26	693
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7	7,1	22	183	0,04	2
	Итого на завтрак	354	460	16.1	17.9	64.85	486.5	0.51	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	200	1	0,2	20,2	4	4,09	
Обед	Салат пестрый	40	60	0,6	2,7	6,4	52	1,2	40
	Суп картофельный с крупой	150	200	2,1	2,1	15,5	90	0,05	
	Котлеты говяжьи	76/4	44/4	8.2	9.4	4.4	135	0.16	157
	Рассыпчатая гречневая каша	150/4	200/5	11,2	7	46,2	296	0	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	639
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0.5	24,15	117,5	0.00	
	Итого на обед	592	963	27,95	21,95	137,45	783,5	5,63	
Полдник	Сырники из творога	80/10	100/15	19,5	12,4	19,3	269	0,39	358
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	ттк №12
	Итого на полдник	240	315	20,9	13,5	30,6	328	0,65	
Итого за день				64,95	53,35	232,9	1598	6,79	

Повар  Гусманова З.Ф./