

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



Меню на 09.03.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	530	18,85	23,93	82,64	662,82

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	200	14,37	15,78	35,23	339,82
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	760	22,38	23,91	109,05	774,78

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	200	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	450	20,90	16,06	78,92	569,68

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	200	16,90	15,56	41,44	399,78
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый в индивид. упаковке 0,2 л.	200	1	0,2	20,2	92
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	760	22,38	23,91	109,05	774,78

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	1,55	4,11	7,18	100,91
96,19	Гуляш	45/45	13/78	15,03	3,18	203,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	27,5	104
420,06						
	ИТОГО	842	30,04	26,21	112,25	7816,44

Повар  /Янгирова Г.Р./

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареев Т.З.



Меню на 09.03.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 3		1-5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеница молочная жидкая	150/4	200/5	7,3	0,0	33,7	245,00	0,21	311,00
	Какао с молоком	150	200	1,8	1,6	9,15	56,5	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	484,5	0,51	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	200	1	0,2	20,2	4	4,09	
Обед	Салат пастеризованный	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	75/4	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	24,16	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	260	0,39	358
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	гла №12
	Итого на полдник	240	315	20,9	13,5	30,6	329	0,65	
Итого за день				64,95	53,35	232,9	1598	6,79	

Повар: Асылбаева А.Н.