



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

### Меню на 28.10.2021г

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обучающихся классов)

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда           | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| 227,7     | Запеканка из творога со сгущенкой        | 110/10           | 23,37        | 8,57         | 21,09        | 259,1                         |
| 56,13     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10           | 2,03         | 5,67         | 10,16        | 100,62                        |
| 283       | Чай с сахаром                            | 200              |              |              | 9,98         | 39,9                          |
| 420,06    | Хлеб пшеничный                           | 50               | 4            | 0,5          | 27,5         | 130                           |
| 401,08    | Масло сливочное                          | 8                | 0,06         | 5,8          | 0,1          | 52,88                         |
|           | <b>ИТОГО</b>                             | <b>763/20</b>    | <b>29,96</b> | <b>21,04</b> | <b>81,08</b> | <b>641,25</b>                 |

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

| № рецепта | Наименование блюда                       | Выход блюда, гр. | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|------------------------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| 56,13     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10           | 2,03        | 5,67        | 10,16        | 100,62                        |
| 283       | Чай с сахаром                            | 200              |             |             | 9,98         | 39,9                          |
| 420,06    | Хлеб пшеничный                           | 50               | 4           | 0,5         | 27,5         | 130                           |
|           | <b>ИТОГО</b>                             | <b>500/10</b>    | <b>6,23</b> | <b>6,27</b> | <b>63,06</b> | <b>256,02</b>                 |

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

| № рецепта | Наименование блюда                    | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|---------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| 227,7     | Запеканка со сгущенкой                | 110/10           | 23,37        | 8,57         | 21,09        | 259,1                         |
| 283       | Чай с сахаром                         | 200              |              |              | 9,98         | 39,9                          |
| 420,06    | Хлеб пшеничный                        | 50               | 4            | 0,5          | 27,5         | 130                           |
| 401,08    | Масло сливочное                       | 8                | 0,06         | 5,8          | 0,1          | 52,88                         |
| 38,59     | Яблоко                                | 125              | 0,5          | 0,5          | 12,25        | 58,75                         |
|           | Сок фруктовый в индив.упаковке, 0,2л. | 200              |              |              |              |                               |
|           | <b>ИТОГО</b>                          | <b>693</b>       | <b>27,93</b> | <b>15,37</b> | <b>70,92</b> | <b>540,63</b>                 |

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

| № рецепта | Наименование блюда                       | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| 56,13     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10           | 2,03         | 5,67         | 10,16        | 100,62                        |
| 302       | Каша гречневая вязкая                    | 150              | 4,77         | 4,86         | 21,48        | 148,55                        |
| 443,35    | Котлетные с томатным соусом              | 60/30            | 9,87         | 11,79        | 8,34         | 178,98                        |
| 283       | 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                           |
|           | <b>ИТОГО</b>                             | <b>750/40</b>    | <b>23,87</b> | <b>23,22</b> | <b>95,86</b> | <b>686,05</b>                 |

Повар  Янгирова Г.Р./



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

Меню на 28.10.2021

Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

|                |                              |       |       |       |       |       |        |       |        |
|----------------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|
| Завтрак        | Каша ячневая молочная вязкая | 150/4 | 200/5 | 7,4   | 8,3   | 36,5  | 243,00 | 0,53  | 297,00 |
|                | Какао с молоком              | 200/5 | 200   | 1,80  | 1,6   | 9,15  | 58,5   | 0,26  | 693,00 |
|                | Бутерброд с колбасой         | 40/20 | 40/20 | 7,00  | 7,10  | 22,00 | 183,00 | 0,04  | 2,00   |
|                | Итого на завтрак             |       | 482,5 | 16,20 | 17,2  | 67,65 | 484,5  | 0,83  |        |
| Второй завтрак | Яблоко                       | 100   | 100   | 0,71  | 0,13  | 13,79 | 56,48  | 1,2   |        |
| Обед           | Винегрет                     | 40    | 60    | 0,8   | 1,4   | 4,3   | 33,00  | 3,11  | 71,00  |
|                | Щи из свеклы клусты          | 150/5 | 200/8 | 1,4   | 4,5   | 6,8   | 73     | 9,6   | 124,00 |
|                | Картофельное пюре            | 120   | 150   | 3,10  | 4,60  | 20,10 | 137,00 | 10,40 | 520,00 |
|                | Гуляш                        | 50/50 | 70/50 | 20,1  | 20,5  | 3,2   | 277,00 | 0,94  | 437,00 |
|                | Компот из смеси сухофруктов  | 150   | 200   | 0,80  | 0,06  | 20,60 | 89,00  | 0,13  | 639,00 |
|                | Хлеб пшеничный               | 30    | 30    | 2,37  | 0,30  | 14,49 | 71,40  | 0,00  |        |
|                | Итого на обед                |       | 788   | 31,26 | 29,68 | 66,21 | 740,52 | 12,07 |        |
| Полдник        | каша рисовая молочная вязкая | 150   | 200   | 5,7   | 7,80  | 39,60 | 253,00 | 0,50  | 302,00 |
|                | Чай с лимоном и сахаром      | 150   | 200   | 1,50  | 1,80  | 11,2  | 63,00  | 0,28  |        |
|                | Печенье                      | 30    | 30    | 1,92  | 5,04  | 20,55 | 131,13 | 0,00  |        |
|                | Итого на полдник             |       | 270   | 10,4  | 4,8   | 38,9  | 241,00 | 0,3   |        |

Повар  /Асылбаева А.Н./