

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



Меню на 14.10.2022 (пятница, 1 неделя)

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	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый виндидвид упаковке, 0,2 л	500	2,5	0,5	50,5	230
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Итого за Завтрак	1075	24	19	188	957

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
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый виндидвид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
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	80	4	2	27,8	130
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	213	6,1	13,28	43,00	316,60
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
	Итого за Завтрак	538	29,73	136,78	709,95	589,00

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

№ 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						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,05	Хлеб пшеничный	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
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 (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

Обед						
ДОТАЭ						
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.Базитамак
Салимгареев Г.З.



Меню на 14.10.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделия (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамины С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 5		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		
Завтрак	Каша протертая молочная ватоп	150г	200г	8,8	9,1	35,5	260	0,2	902
	Кефир с молоком	150	200	1,8	1,8	9,15	58,5	0,26	693
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7,9	4,75	24,2	172	0,11	1
	Итого на завтрак		447,5	18,5	15,65	68,85	490,5	0,57	
Второй завтрак	Яблук	100	100	3,2	3,8	11,2	88,6	1,20	
Обед	Салат из свекл капусты	40	60	1,3	2,7	6,2	54	12,98	43
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	4,4	15,9	119	0,52	169
	Плов из курицы	150	220	35,7	43,3	39	691	2,09	778 №5
	Сок фрукт	150	200	1	0,2	20,2	4	4,09	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		830	49,55	54,6	116,65	1074,1	20,89	
Полдник	Кисельный с кашей	50	70	5,2	6,4	25,1	180	0,16	645
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	78 №283
	Итого на полдник		270	7,72	7,29	43,7	267,5	0,86	
Итого за день				75,77	77,5	229,2	1832,1	22,32	

Повар  /Гусманова З.П./