

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



Меню на 18.05.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	100	10	12	9	183
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6	4	37	211
283	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
27,01	Сыр (порциями)	10	3	3	0	35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	1	28	130
	ИТОГО	715	23	19	103,63	689,93

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
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	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	566	25,36	19,57	116,04	760,03

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
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
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	556	21,73	16,71	95,84	633,03

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
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	5,82	4,31	37,08	210,5
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый, шт.	200	1	0,2	20,2	184
	ИТОГО	766	25,11	19,52	110,99	737,03

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
129,2	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыбные котлеты	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	200	4,55	7,88	46,75	275,89
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 обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	830	23,12	22,95	121,61	783,44

Повар  /Янгирова Г.Р./

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



Меню на 18.05.2022
 Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Примечание	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
День 3		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша перловая молочная жидкая	150/4	200/5	7.3	0.0	33.7	245.00	0.21	311.00
	Кефир с молоком	150	200	1.8	1.8	9.15	58.5	0.20	893
	Булочки с сыром	60/10	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	
Обед	Салат листовой	40	60	0.6	2.7	8.4	52	1.2	40
	Суп картофельный с крупой	150	200	2.1	2.1	15.5	90	0.05	
	Фрикадельки из говядины	44/4	44/4	5.2	0.4	4.4	136	0.16	157
	Рассыпчатая гречневая каша	150/4	200/5	11.2	7	48.2	296	0	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0.9	0.05	20.0	89	0.13	639
	Хлеб пшеничный	50	50	3.96	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	60/10	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	0.25	116 №12
	Итого на полдник	240	315	20.9	13.5	30.6	328	0.65	
Итого за день				64.95	53.35	292.9	1588	6.79	

Повар  Касымбаева А.Н.