

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



### Меню на 29.12.2021 г

#### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
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
	булочка	100	8	10	39	200
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
9	салат из свежих огурцов	80	4	4	2	44
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>19,85</b>	<b>24,13</b>	<b>102,84</b>	<b>714,82</b>

#### Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	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
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>19,85</b>	<b>24,13</b>	<b>102,84</b>	<b>714,82</b>

#### Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>20,90</b>	<b>16,06</b>	<b>78,92</b>	<b>569,68</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>18,25</b>	<b>23,93</b>	<b>91,84</b>	<b>662,82</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	1,55	4,11	7,18	165
96,19	Гуляш	45/45	9,87	11,79	8,34	208,98
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	105
283	Чай с сахаром	200			9,98	37,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	27,5	90
	<b>ИТОГО</b>	<b>842</b>	<b>24,44</b>	<b>21,11</b>	<b>108,48</b>	<b>220,01</b>

Повар  Янгирова Г.Р. /

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



Меню на 29.12.2021  
 Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделия (Блюдо)	выход 1,5-3лет	выход 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетич цен-ль (ккал.)	Вс тамины	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 9		1504	2005	0,7	9,8	27,1	223	0,23	311,00
Завтрак	Блины пшеничной молочной жидком	150	200	3,0	3,1	17,9	109	0,52	692
	вафо с молоком	40/10	40/15	6,9	3,6	22,00	150	0,04	3,00
	Бутерброд с сыром								
	Итого на завтрак		457,5	16,6	16,4	67,0	482,00	0,79	
Обед	Салат листовой	40	60	0,6	2,7	6,4	52,00	2,24	31,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,20	2,1	15,1	89,00	5,28	140,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	200/5	11,20	7	46,2	296,00	0	297
	Фрикадельки	75	76	10,6	17	12,90	248	0,83	471
	Кисель из концентрата на плодowym или ягодный	150	200	0,00	0,00	10,0	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	60	60	3,96	0,50	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		720	29,05	29,63	114,85	922,5	6,89	
Полдник	Ватрушки с творогом	50	70	8,10	6,1	27,6	191,00	0,04	741,00
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,40	1,10	11,30	66,00	0,26	ГТК № 12
	Итого на полдник		280	9,5	7,20	38,90	250,00	0,30	
	Итого за день			55,15	51,63	220,75	1654,5	10,98	

Повар /Асилбаева А.Н./