



Меню на 01.12.2021 г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обуч-ся нач.классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетичес- кая 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
	булочка					
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	салат из свежих огурцов					
	ИТОГО	730	19,85	24,13	102,84	714,82

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Угледо- ды	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)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Угледо- ды	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	40	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	720	18,25	23,93	91,84	662,82

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетическая ценность, ккал
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
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
	ИТОГО	700_40	24,44	21,11	108,48	720,01

Повар  Янгирова Г.Р./



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

Меню на 01.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Вит. тамины С	№
День 8		1-5 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	ккал (ккал)		рецепта
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	6,7	9,8	27,1	223	0,23	311,00
	чай с молоком	150	200	3,0	3,1	17,9	106	0,52	692
	бутерброд с сыром	40/10	40/15	6,9	3,5	22,00	150	0,04	3,00
	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	76	76	10,8	17	12,90	248	0,63	471
	Кисель из концентрата на фруктовом или ягодном	150	200	0,00	0,00	10,0	110,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	50	60	3,95	0,50	24,15	117,5	0,00	
Полдник	Итого на обед		720	29,05	29,03	114,85	622,5	9,89	
	Ватрушки с творогом	50	70	8,10	5,1	27,6	191,00	0,04	741,00
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,40	1,10	11,30	69,00	0,26	ТТК № 12
	Итого на полдник		280	9,5	6,20	38,90	260,00	0,30	
Итого за день				58,15	51,63	220,75	1654,5	10,98	

Повар  /Асылбаева А.Н./