

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

Меню на 20.09.2022 г (2 неделя, вторник)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ 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						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Булка	100	8	10	39	357
Итого за Завтрак		634	22,81	24,95	101,94	720,55

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ 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						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		747	25,57	24,55	87,73	644,94

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ 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						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак		647	22,37	21,35	83,23	582,94

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

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		647	23,71	16,10	76,77	517,66

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

Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
66,63	Суп-лапша	250	2,77	5,2875	15,61	121,35
97,64	Жаркое по-домашнему	200	12,84	15,67	23,42	286,53
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		840	24,7	30,3	105,9	793,1
Итого за день		1487	48,38	46,41	182,64	1310,72

Повар  Янгирова Г.Р./

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

Меню на 20.09.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделия (блюда)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Вс. таинн С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 7		1,5-3 лет	3-7 лет				кал-ть (ккал.)		
Завтрак	Сырок натуральный	60/3	90/4	8,7	13,8	1,6	105,00	0,13	340,00
	Яблоко с молоком	150	200	3,6	3,3	13,7	100,00	0,62	ТТК №15
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,40	7,5	36,9	222,00	0,08	1,00
	Итого на завтрак		367,5	14,70	14,60	52,20	487,00	0,73	
Второй завтрак	Булочка	95	100	1,50	0,60	21,00	96,00	10,00	
Обед	Салат студенческий	40	60	2,10	7,0	3,8	87,00	1,15	37,00
	Расоление домашний	150/5	200/8	1,7	5,3	10,9	99	8,4	131,00
	Потелы куриные	76/25	76/25	10,1	6,9	10,8	165	0,42	451,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	160/5	0,50	4,20	33,30	196,00	0,00	332
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,80	639,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,9	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		775	27,25	26,5	145,35	931,5	20,77	
Полдник	Каша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	8,4	2,0	48,8	242	0,19	779,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	200/15/7	0,1	0,0	13,8	54	1,12	629,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	10,02	52,12	0,00	
	Конфета	15	15	0,23	1,08	12,27	60	0,00	
	Итого на полдник		312	11,1	3,38	82,89	408,12	1,31	
Итого за день				53,05	44,48	290,44	1826,62	22,81	

Повар /Гусманова З.Р./