

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



Меню на 25.10.2021 г

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
80,62	Котлеты рыбные с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фрукт. в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	760	21,86	19,69	91,31	630,49

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
80,62	Котлеты рыбные с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
283	Чай с сахаром	200			9,7	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	550	19,23	17,03	91,59	596,39

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
80,62	Котлеты рыбные с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фрукт. в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	660	20,60	17,48	78,33	553,68

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,7	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	675/60	54,33	45,44	176,08	1328,78



Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 25.10.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
День 6		1,5-3 лет	3-7 лет	б	ж	у			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	6,0	8,2	29,3	215	0,22	311
	какао с молоком	150	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	ТТК №15
	Бутерброд с маслом	40/5	40/10	2,4	8,6	14,6	148	0,00	1
	Итого на завтрак		462,5	12	20,1	57,6	461	0,74	
Второй завтрак	Молоко кипячен	150	200	5,5	5,6	6,6	106	1,04	697
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	50	0,8	4,4	3,6	57	0,45	64
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68	139
	Рагу овощное с мясом	150	175	15,2	16,5	13,1	262	8,52	прил №5
	Кисель из концентрата на плодово-ягодных	150	200	0	0	10	119	0	648
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	71,40	0	
	Итого на обед		695	25,75	24,86	66,81	676,52	14,65	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5	8	38	245	0,00	759
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	69	0,26	ТТК №12
	Итого на полдник		270	6,4	9,1	49,3	304	0,26	
Итого за день				54,75	52,26	203,61	1586,52	25,74	

Повар /Асылбаева А.Н./