

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



Меню на 07.10.2022 г (2 неделя, пятница)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
15	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	71
Итого за Завтрак		575	14,87	22,99	69,44	563,91
Итого за период		6632	262,34	259,84	1024,48	7466,34
Итого за период в среднем		663	26	26	102	747

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
15	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		627	16,49	16,56	43,14	378,06
Итого за период		7589	312	424	1788	7610
Итого за период в среднем		758,90	31,24	42,43	178,84	761,02

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
15	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак		507	10,58	3,45	38,51	214,96
Итого за период		6027	250	316	1490	6160

Итого за период в среднем	602,70	25,04	31,57	149,02	616,03
---------------------------	--------	-------	-------	--------	--------

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (поплавки)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак:		567	15,59	13,80	36,66	307,06

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

Обед						
17	Салат Витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед:		820	35,40	34,27	137,27	998,46
Итого за день:		1387	50,99	48,07	173,93	1305,52
Итого за период:		14342	556,26	495,20	2009,12	14491,28
Итого за период в среднем:		1434,2	55,63	49,52	200,91	1449,13

Повар  Янгирова Г.Р./



Меню на 07.10.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прим. лица	Наименование изделий (блюд)		Выход	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 10									
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150/4	200/5	7.1	8.20	37.0	251.00	0.50	рецепт 4
	Какао с молоком	150	200	1.80	1.80	8.15	58.50	0.26	693.00
	Бутерброд с маслом	40/10	40/15	7.90	4.75	24.20	172.00	0.11	1.00
	Итого на завтрак			437.5	14.1	15.9	78.10	1.02	
Обед	Салат из свежей капусты	40	60	1.30	2.70	6.20	54.00	12.99	43.00
	Суп молочный с крупой	150	200	4.40	4.10	18.40	120.00	0.52	160.00
	Курица отварная	50	70	17.50	14.70	8.30	203.00	0.67	487.00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5.50	4.20	33.30	196.00	0.00	520.00
	Сок фруктовый	150	200	1.00	0.20	20.20	4.00	4.09	
	Хлеб пшеничный	50	60	3.95	0.5	24.15	117.5	0.00	
	Итого на обед			719	33.55	26.4	100.55	694	16.27
Полдник	Блины	50/3	75/5	5.6	10.5	24.60	217.00	0.28	645.00
	Чай с молоком	150	200	1.40	1.10	11.30	59.00	0.26	ТТК №12
	Итого на полдник			240	7.0	11.6	35.9	0.54	
Итого за день					54.70	53.9	215.55	19.83	

Позар  /Гусейнова З.Р./