

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

Меню на 30.11.2022 г (1 неделя, среда)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		575	23,8	22,45	90,44	660,05

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

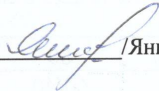
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		796	26,95	23,62	120,33	819,85

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		636	23,57	20,81	105,18	715,85

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

Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		716	25,11	19,52	110,99	737,03
Обед						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыбные котлеты в том.соусе	90	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
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		830	24,96	27,05	130,95	783,44
Итого за день		1546	50,07	46,57	241,94	1520,47

Повар  /Янгирова Г.Р./



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

Меню на 30.11.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюды)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины С	№
День 8		1,5-3лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		рецепта
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	6,7	9,8	27,1	223	0,23	311,00
	какао с молоком	150	200	3,0	3,1	17,9	109	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	
	Сок фруктовый	150	200	1,00	0,20	20,20	4,00	4,09	
Обед	Салат пестрый	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
	Котлеты из говядины	76	76	10,8	17	12,90	248	0,83	471
	Кисель из концентрата на плодовым или ягодных	150	200	0,00	0,00	10,0	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		720	29,05	29,03	114,85	922,5	9,89	
Полдник	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	59,00	0,26	ТТК № 12
	Итого на полдник		280	9,5	6,20	38,90	250,00	0,30	
Итого за день				55,15	51,63	220,75	1654,5	10,98	

Повар  /Гусманова З.Р./