

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



Меню на 16.11.2021 г

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обучающихся классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
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
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	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	634	20,61	28,33	85,94	574,95

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вклада)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
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
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	584	18,95	25,23	91,32	589,86

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
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
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	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	530/44	19,49	19,88	79,36	498,58

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
282,11	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	730	41,59	44,19	175,39	1187,81

Повар  Янгирова Г.П./



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

Меню на 16.11.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход		Пищевые вещества			Энергетическая цен-ть (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 7									
Завтрак	Омлет натуральный	60/3	90/4	6,7	13,8	1,6	165,00	0,13	340,00
	Какао с молоком	150	200	3,8	3,3	13,7	100,00	0,52	ГТК №15
	Булочка 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	бананы	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед	Салат студенческий	40	60	2,10	7,0	3,8	87,00	1,15	37,00
	Рассольник домашний	150/5	200/8	1,7	5,3	10,9	99	8,4	131,00
	Котлеты куриные	76/25	76/25	10,1	8,9	10,8	165	0,42	451,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,00	332
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	2,40	0,10	47,40	171,00	0,80	639,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0,00	
	Итого на обед		775	26,15	26,16	124,71	841,52	10,77	
Полдник	каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	8,4	2,0	46,8	242	0,19	778,00
	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				51,95	44,14	259,8	1736,64	12,81	

Повар  /Асылбаева А.Н./