

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



**Меню на 2.09.2022 г. (пятница, 1 неделя)**

**Завтрак (для обучающихся начальных классов)**

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                             |                                                            |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                           | 2                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>              |                                                            |                 |                      |              |               |                                      |
| ДО7А320                     | Салат из моркови                                           | 60              | 5                    | 2,5          | 34,75         | 105                                  |
| 181,39                      | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 150/10          | 4,6                  | 9,96         | 32,25         | 237,47                               |
| 107                         | Компот из замороженных фруктов                             | 200             | 0                    | 0            | 25            | 25                                   |
| 420,05                      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45              | 3,6                  | 0,45         | 24,75         | 117                                  |
| 401                         | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,1                                 |
|                             | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л             | 200             | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92                                   |
| <b>Итого за<br/>Завтрак</b> |                                                            | <b>675</b>      | <b>22,43</b>         | <b>19,07</b> | <b>157,85</b> | <b>819,47</b>                        |

**Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)**

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|
|                             |                                                            |                 | Б                    | Ж             | У             |                                      |
| 1                           | 2                                                          | 3               | 4                    | 5             | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>              |                                                            |                 |                      |               |               |                                      |
| ДО7А320                     | Салат из моркови                                           | 80              | 4                    | 2             | 27,8          | 130                                  |
| 0                           | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 200/13          | 6,1                  | 13,28         | 43,00         | 316,60                               |
| 181,39                      | Компот из замороженных фруктов                             | 200             | 0                    | 0             | 25            | 25                                   |
| 420,05                      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45              | 3,6                  | 0,45          | 24,75         | 117                                  |
| 401                         | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25          | 0,13          | 66,1                                 |
|                             | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л             | 200             | 1                    | 0,2           | 20,2          | 92                                   |
| <b>Итого за<br/>Завтрак</b> |                                                            | <b>748</b>      | <b>42,62</b>         | <b>167,54</b> | <b>923,65</b> | <b>778,00</b>                        |

## Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|
|                             |                                                            |                 | Б                    | Ж             | У             |                                      |
| 1                           | 2                                                          | 3               | 4                    | 5             | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>              |                                                            |                 |                      |               |               |                                      |
| ДО7АЭ2                      | Салат из моркови                                           | 80              | 4                    | 2             | 27,8          | 130                                  |
| 181,39                      | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 213             | 6,1                  | 13,28         | 43,00         | 316,60                               |
| 107                         | Компот из замороженных фруктов                             | 200             | 0                    | 0             | 25            | 25                                   |
| 420,05                      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45              | 3,6                  | 0,45          | 24,75         | 117                                  |
| <b>Итого за<br/>Завтрак</b> |                                                            | <b>538</b>      | <b>29,73</b>         | <b>136,78</b> | <b>709,95</b> | <b>589,00</b>                        |

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

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                          |                                                            |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                        | 2                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>           |                                                            |                 |                      |              |               |                                      |
| 181,39                   | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 150/10          | 4,6                  | 9,96         | 32,25         | 237,47                               |
| 107                      | Компот из замороженных фруктов                             | 200             | 0                    | 0            | 25            | 25                                   |
| 420,05                   | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45              | 3,6                  | 0,45         | 24,75         | 117                                  |
| 401                      | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,1                                 |
|                          | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л             | 200             | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                            | <b>615</b>      | <b>17,43</b>         | <b>16,57</b> | <b>123,10</b> | <b>714,47</b>                        |
| <b>Обед</b>              |                                                            |                 |                      |              |               |                                      |
| ДО7АЭ20                  | Салат из моркови                                           | 60              | 5                    | 2,5          | 34,75         | 105                                  |
| 54,47                    | Рассольник ленинградский со сметаной                       | 200/10          | 2,09                 | 5,01         | 13,9          | 109,77                               |
| 502,53                   | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)             | 60/30           | 9,95                 | 9,48         | 8,57          | 159,02                               |
| 138,06                   | Картофельное пюре                                          | 180             | 3,95                 | 6,09         | 26,5          | 177,19                               |
| 283                      | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |              | 9,98          | 39,9                                 |
| 420,05                   | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45              | 3,6                  | 0,45         | 24,75         | 117                                  |
| 421,11                   | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4          | 18,4          | 88                                   |
| <b>Итого за<br/>Обед</b> |                                                            | <b>825</b>      | <b>27,79</b>         | <b>23,93</b> | <b>136,85</b> | <b>795,88</b>                        |
| <b>Итого за<br/>день</b> |                                                            | <b>1540</b>     | <b>45,22</b>         | <b>40,50</b> | <b>259,95</b> | <b>1510,35</b>                       |

Подпись: *Алиф Алимова Т.А.*

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



Меню на 02.09.2022  
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

| Прием пищи     | Наименование изделий (блюда)         | выход   | выход   | Пищевые вещества |       |        | Энергетич. | Витамин С | № рецепта |
|----------------|--------------------------------------|---------|---------|------------------|-------|--------|------------|-----------|-----------|
| День 8         |                                      | 1-5 лет | 3-7 лет | Б                | Ж     | У      | ккал       | (мг)      |           |
| Завтрак        | Каша пшеничная молочная вязкая       | 150/4   | 200/5   | 8.8              | 8.1   | 35.5   | 260        | 0.2       | 502       |
|                | Какао с молоком                      | 150     | 200     | 1.8              | 1.8   | 9.15   | 58.5       | 0.26      | 623       |
|                | Бутерброд с сыром                    | 40/10   | 40/15   | 7.9              | 4.75  | 24.2   | 172        | 0.11      | 1         |
|                | Итого на завтрак                     |         | 447.5   | 18.5             | 15.65 | 68.85  | 490.5      | 0.57      |           |
| Второй завтрак | Йогурт                               | 100     | 100     | 3.2              | 3.5   | 11.2   | 88.6       | 1.20      |           |
|                | Салат из свеж. капусты               | 40      | 60      | 1.3              | 2.7   | 6.2    | 54         | 12.99     | 43        |
|                | Суп молочный с макаронными изделиями | 150     | 200     | 4.4              | 4.4   | 15.9   | 118        | 0.52      | 160       |
|                | Плов из курицы                       | 150     | 200     | 35.7             | 43.3  | 39     | 691        | 2.09      | ТТК №9    |
| Обед           | Сок фруктовый                        | 100     | 200     | 1                | 0.2   | 20.2   | 4          | 4.09      |           |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50      | 50      | 3.95             | 0.5   | 24.15  | 117.5      | 0.00      |           |
|                | Итого на обед                        |         | 830     | 49.55            | 54.5  | 116.65 | 1074.1     | 20.89     |           |
| Полдник        | Кисель с кашей                       | 50      | 70      | 5.2              | 8.4   | 25.1   | 180        | 0.18      | 646       |
|                | Чай с молоком и сахаром              | 150     | 200     | 1.4              | 1.1   | 11.3   | 59         | 0.29      | ТК №283   |
|                | Итого на полдник                     |         | 270     | 7.72             | 7.25  | 43.7   | 267.5      | 0.86      |           |
| Итого за день  |                                      |         |         | 75.77            | 77.5  | 229.2  | 1832.1     | 22.32     |           |

Повар  /Гусманова З.Р./