

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

Меню на 18.10.2021 г

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

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	578	23,84	28,73	88,73	664,81

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	470/30	23,3 8	22,53	78,83	611,93

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	578/30	23,84	28,73	88,73	711,81

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	7,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
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	720/10	24,55	25,31	104,91	724,17

Повар  /Янигирова Г.Р./



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

Меню на 18.10.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамин С	№ рецепта
День 1		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		
Завтрак	Каша манная молочная сладкая	150/4	200/5	7,3	9	33,7	245	0,21	311
	Кефир с маслом	150	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	288
	Бутерброд с маслом	40/5	40/5	4	4,6	24,2	156	0	3
	Итого за завтрак	349	450	14,9	16,9	71,6	501	0,73	
Второй завтрак	Кефир	150	200	5,6	0,1	7,3	51	0,27	
Обед	Салат из свеклы	40	60	0,6	4,9	4,8	88	1,12	24
	Суп картофельный с горохом	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	11,52	7
	Компот из сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,8	89	0,13	292
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	10,02	52,12	0	
	Итого за обед	550	695	26,65	25,41	78,61	655,52	15,45	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5	8	38	245	0	272
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,25	283
	Итого на полдник	200	270	6,4	9,1	49,3	304	0,25	
Итого за первый день		1099	1415	47,95	51,41	199,51	1460,52	16,44	