

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

Меню на 7.09.2022 г (2 неделя, среда)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
12	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78
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
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		770	18,95	28,63	98,34	733,82

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
12	Салат из моркови с яблоками	80	0,93	6,25	8,6	94,43
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		840	23,31	30,16	117,65	869,21

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
12	Салат из моркови с яблоками	80	0,93	6,25	8,6	94,43
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		530	21,83	22,31	87,52	664,11

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130

401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		760	22,38	23,91	109,05	774,78

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

Обед						
12	Салат из моркови с яблоками	80				
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,10	6,07	9,20	100,91
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
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
420,02	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		842	30,04	26,21	112,25	816,44
Итого за день		1602	52,42	50,12	221,30	1591,22

Повар  /Янгирова Г.Р./

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



Меню на 07.09.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прим. пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Жиры	С	№ рецепта
				Б	Ж	У				
День 8		1,5-3лет	3-7 лет				ккал			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	6,7	9,8	27,1	223	0,23		311,00
	чай с молоком	150	200	3,0	3,1	17,9	108	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		
Обед	Салат постный	40	60	0,5	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	295,00	0		297
	Котлеты из говядины	75	75	10,6	17	12,90	248	0,83		471
	Кисель из концентрата на плодово-ягодном	150	200	0,00	0,00	10,0	119,00	0,00		848,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,50	24,15	117,0	0,00		
	Итого на обед		720	25,05	25,03	114,85	922,5	9,89		
Полдник	Ватрушек 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	0,28		ТТК № 12
	Итого на полдник		290	9,5	6,20	38,90	250,00	0,30		
Итого за день				55,15	51,63	220,75	1654,5	10,98		

Повар  Тусманова Т.Р./