

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



Меню на 08.04.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	515	16,76	19,89	117,85	648,00

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	200/13	6,1	13,28	43,0	316,60
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	568	16,76	19,89	117,65	648,0

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	230/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
	ИТОГО	485	8,6	10,46	69,73	407,37

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фрукт.в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	768	16,73	19,89	117,85	648,0

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с том.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
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	45	3,6	0,45	24,75	117
	ИТОГО	765	22,79	21,43	102,10	690,88

Повар  /Янгирова Г.Р./



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

Меню на 08.04.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделия (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 8		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	калории (ккал.)		
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	150/4	200/5	8,8	8,1	35,5	280	0,2	302
	Кисель с молоком	150	200	1,8	1,8	9,15	58,5	0,26	693
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7,0	4,75	24,2	172	0,11	1
	Итого на завтрак		447,5	18,5	15,65	68,85	490,5	0,57	
Обед	Салат из свекл капусты	40	60	1,3	2,7	6,2	54	12,98	43
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	4,4	15,9	119	0,52	160
	Плов из курицы	150	220	35,7	43,3	39	691	2,06	ТТК №9
	Сок фруктовый	150	200	1	0,2	20,2	4	4,06	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		830	49,55	54,6	115,65	1074,1	20,59	
Полдник	Кисельный с кашей	50	70	5,2	6,4	25,1	180	0,18	645
	Чай с вареньем и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	99	0,26	ТК №293
	Итого на полдник		370	7,72	7,25	43,7	267,5	0,86	
Итого за день				75,77	77,5	229,2	1632,1	22,32	

Повар  Асилбаева А.Н./