

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



Меню на 22.12.2021 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	100	10	12	9	183
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6	4	37	211
283	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
27,01	Сыр (порциями)	10	3	3	0	35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	1	28	130
	Сок фруктовый	400	2	0	40	184
13	Салат из помидоров	80	1	4	4	51
38,59	Яблоко	125	1	1	12	59
	ИТОГО	1120	27	25	140	893

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	776	25,36	19,57	116,04	760,03

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	556/46	21,73	16,71	95,84	633,03

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	210,5
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
283	Компот из замороженных фруктов	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый	200	2	0	40	184
	ИТОГО	716	25,11	19,52	110,99	737,03

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетическая ценность, ккал
129,2	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыбные котлеты	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	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 обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	Кефир					
	ИТОГО	830	23,12	22,95	121,61	783,44

Повар

/Янгирова Г.Р./



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

Меню на 22.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прим. лица	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 3		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеница молочная жидкая	150/4	200/5	7.3	0.0	33.7	245.00	0.21	311.00
	Какао с молоком	150	200	1.8	1.8	9.15	58.5	0.26	593
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7	7.1	22	183	0.04	2
	Итого на завтрак	354	460	16.1	17.9	64.85	486.5	0.51	
Обед	Салат пестрый	40	60	0.5	2.7	6.4	52	1.2	40
	Суп картофельный с крупой	150	200	2.1	2.1	15.5	90	0.05	
	Фрикадельки из говядины	44/4	44/4	8.2	9.4	4.4	135	0.16	157
	Рассыпчатая гречневая каша	150/4	200/5	11.2	7	46.2	256	0	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0.9	0.05	20.5	89	0.13	639
	Хлеб пшеничный	50	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.00	
	Итого на обед	592	963	27.95	21.95	137.45	783.5	1.63	
Полдник	Сырники из творога	80/10	100/15	18.5	12.4	19.3	269	0.39	356
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1.4	1.1	11.3	58	0.25	стр. №12
	Итого на полдник	240	315	20.9	13.5	30.6	328	0.65	
Итого за день				64.95	63.35	232.9	1588	6.79	

Повар  /Асылбаева А.Н./