



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

Меню на 26.10.2022 (среда, 1 неделя)

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						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		725	24,55	22,60	105,59	729,05

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						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		796	26,95	23,62	120,33	819,85

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						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		796	23,57	20,81	105,18	715,85

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						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		665	23,17	19,52	98,58	666,93

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

Обед						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыбные котлеты с томатным соусом	60/40	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
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		870	24,00	25,16	123,43	814,95
Итого за день		1535	47,17	44,68	222,01	1481,88

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 26.10.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделия (Блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 3		1-5 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеница молочная ядрица	150г	200г	7,3	9,8	33,7	245,00	0,21	311,00
	Бакал с молоком	150	200	1,8	1,8	8,15	58,5	0,26	693
	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	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	200	1	0,2	20,2	4	4,89	
Обед	Салат постный	40	60	0,6	2,7	6,4	52	1,2	40
	Суп картофельный с крупой	150	200	2,1	2,1	15,5	90	0,05	
	Котлеты мясные	75/4	44/4	8,2	9,4	4,4	138	0,16	157
	Рассыпанная гречневая каша	150/4	200/5	11,2	7	46,2	296	0	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,9	0,06	20,8	89	0,13	638
	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	783,6	5,63	
	Сырники из творога	80/10	100/15	19,5	12,4	19,3	269	0,39	358
Полдник	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	по №12
	Итого на полдник	240	315	20,9	13,5	30,6	328	0,65	
Итого за день				64,95	63,35	232,0	1596	6,79	

Повар  /Тугманова Т.Р./