

Утверж
МСОУ СОШ с.Базитам
ева Г.З.

Меню на 09.11.2022 г (2 неделя, среда)

ЗАВТРАК (для обучающихся начальных классов)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
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		598,75	47,28	112,17	751,46	667,82

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Сок фруктовый в индивиду упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
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 вноса)

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)						
№ рек.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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, Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

Завтрак, Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)						
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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						
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  (Ягирова Г.Р.)



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

Меню на 09.11.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Примечание	Наименование изделия (блюда)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 3		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеница молочная жидкая	150/4	200/5	7,3	9,0	33,7	245,00	0,21	311,00
	Каша с молоком	150	200	1,8	1,8	9,15	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	
Обед	Салат листовой	40	60	0,6	2,7	6,4	92	1,2	40
	Суп картофельный с крупой	150	200	2,1	2,1	15,5	90	0,05	
	Котлеты из говядины	70/4	70/4	8,2	9,4	4,4	135	0,16	157
	Рассыпчатая гречневая каша	150/4	200/5	11,2	7	40,2	295	0	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	639
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед	592	863	27,95	21,95	137,45	783,5	5,63	
Полдник	Сырники из творога	60/10	100/15	19,5	12,4	19,3	259	0,39	358
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	№12
	Итого на полдник	240	315	20,9	13,5	30,6	328	0,65	
Итого за день				64,95	53,35	232,9	1595	6,79	

Повар  Гусманова Г.Р./