



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

### Меню на 27.10.2022 (четверг, 1 неделя)

#### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------------------|
|                         |                                              |                 | Б                    | Ж            | У            |                                        |
| 1                       | 2                                            | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |                 |                      |              |              |                                        |
| 41                      | Салат Студенческий                           | 60              | 2,22                 | 6,3          | 3,66         | 80,4                                   |
| 227,7                   | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком | 110/10          | 23,37                | 8,57         | 21,09        | 259,1                                  |
| 68,0                    | Голубцы ленивые                              | 220/40          | 17,50                | 12,30        | 13,30        | 233,0                                  |
| 283                     | Чай с сахаром                                | 200             |                      |              | 9,98         | 39,9                                   |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный                               | 50              | 4                    | 0,5          | 27,5         | 130                                    |
| 401,08                  | Масло сливочное                              | 8               | 0,06                 | 5,8          | 0,1          | 52,88                                  |
| 38,59                   | Яблоко                                       | 125             | 0,5                  | 0,5          | 12,25        | 58,75                                  |
|                         | Булочка                                      | 100             | 8                    | 10           | 39           | 357                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              |                 | <b>823</b>           | <b>47,65</b> | <b>33,97</b> | <b>854,03</b>                          |

#### Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------------------|
|                         |                                              |                 | Б                    | Ж            | У            |                                        |
| 1                       | 2                                            | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |                 |                      |              |              |                                        |
| 41                      | Салат Студенческий                           | 80              | 3                    | 8,4          | 4,9          | 107                                    |
| 68,0                    | Голубцы ленивые                              | 220/40          | 17,50                | 12,30        | 13,30        | 233,0                                  |
| 227,7                   | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком | 110/10          | 23,37                | 8,57         | 21,09        | 259,1                                  |
| 283                     | Чай с сахаром                                | 200             |                      |              | 9,98         | 39,9                                   |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный                               | 50              | 4                    | 0,5          | 27,5         | 130                                    |
| 401,08                  | Масло сливочное                              | 10              | 0,80                 | 7,3          | 0,1          | 66,10                                  |
| 38,59                   | Яблоко                                       | 125             | 0,5                  | 0,5          | 12,25        | 58,75                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              |                 | <b>845</b>           | <b>49,17</b> | <b>37,52</b> | <b>893,85</b>                          |

#### Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------------------|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж            | У            |                                        |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |              |              |                                        |
| 41                      | Салат Студенческий             | 80              | 3                    | 8,4          | 4,9          | 107                                    |
| 68,0                    | Голубцы ленивые                | 220/40          | 17,50                | 12,30        | 13,30        | 233,0                                  |
| 283                     | Чай с сахаром                  | 200             |                      |              | 9,98         | 39,9                                   |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 0,5          | 27,5         | 130                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | <b>590</b>           | <b>47,87</b> | <b>29,77</b> | <b>769,00</b>                          |

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

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-----------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|----------------------------------------|
|           |                                |                 | Б                    | Ж | У |                                        |
| 1         | 2                              | 3               | 4                    | 5 | 6 | 7                                      |

|                         |                                           |            |              |              |              |               |
|-------------------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                           |            |              |              |              |               |
| 227,7                   | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110/10     | 23,37        | 8,57         | 21,09        | 259,1         |
| 283                     | Чай с сахаром                             | 200        |              |              | 9,98         | 39,9          |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный                            | 50         | 4            | 0,5          | 27,5         | 130           |
| 401,08                  | Масло сливочное                           | 10         | 0,80         | 7,3          | 0,1          | 66,10         |
| 38,59                   | Яблоко                                    | 125        | 0,5          | 0,5          | 12,25        | 58,75         |
|                         | Булочка                                   | 100        | 8            | 10           | 39           | 357           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | <b>605</b> | <b>46,17</b> | <b>29,12</b> | <b>84,25</b> | <b>786,85</b> |

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (квал) |
|-------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                           |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                       | 2                                         | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |              |                      |              |              |                                |
| 227,7                   | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110/10       | 23,37                | 8,57         | 21,09        | 259,1                          |
| 283                     | Чай с сахаром                             | 200          |                      |              | 9,98         | 39,9                           |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный                            | 50           | 4                    | 0,5          | 27,5         | 130                            |
| 401,08                  | Масло сливочное                           | 10           | 0,80                 | 7,3          | 0,1          | 66,10                          |
| 38,59                   | Яблоко                                    | 125          | 0,5                  | 0,5          | 12,25        | 58,75                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | <b>505</b>   | <b>46,17</b>         | <b>29,12</b> | <b>84,25</b> | <b>786,85</b>                  |

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

|                      |                                  |             |              |              |               |                |
|----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Обед</b>          |                                  |             |              |              |               |                |
| 41                   | Салат Студенческий               | 80          | 3            | 8,4          | 4,9           | 107            |
| 68,0                 | Голубцы ленивые                  | 220/40      | 17,50        | 12,30        | 13,30         | 233,0          |
| 445,35               | Котлеты мясные с томатным соусом | 60/30       | 9,87         | 11,79        | 8,34          | 178,98         |
| 302                  | Каша гречневая вязкая с маслом   | 200/7       | 6,15         | 0,19         | 0,02          | 0,02           |
| 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             |
| <b>Итого за Обед</b> |                                  | <b>927</b>  | <b>28,25</b> | <b>26,95</b> | <b>79,30</b>  | <b>644,52</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                  | <b>1352</b> | <b>74,42</b> | <b>56,07</b> | <b>163,55</b> | <b>1431,37</b> |

Повар  Янгирова Г.Р./

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак  
Салимгареев Т.З.



Меню на 27.10.2022  
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

| Прием пищи     | Наименование изделий (блюд)                    | выход   | выход   | Пищевые вещества |       |        | Энергетич   | Витамин С | №        |
|----------------|------------------------------------------------|---------|---------|------------------|-------|--------|-------------|-----------|----------|
| День 4         |                                                | 1-5 лет | 3-7 лет | Б                | Ж     | У      | ккал (ккал) |           | рецепта  |
| Завтрак        | Каша рисовая молочная жидкая                   | 150/4   | 200/5   | 5,0              | 8,2   | 30,3   | 215,00      | 0,22      | 311,00   |
|                | какао с молоком                                | 150     | 200     | 3,60             | 3,3   | 13,7   | 100,00      | 0,52      | ТН №15   |
|                | Бутерброд с повидлом                           | 40/20   | 40/20   | 2,4              | 7,5   | 36,9   | 222         | 0,08      | 2,00     |
|                | Итого на завтрак                               |         | 402,5   | 10,64            | 19    | 60,9   | 637,00      | 0,82      |          |
| Второй завтрак | Яблоко                                         | 90      | 100     | 1,50             | 0,5   | 21,00  | 96,00       | 10,0      |          |
| Обед           | Винегрет                                       | 40      | 60      | 0,8              | 1,4   | 4,3    | 33,00       | 3,11      | 71,00    |
|                | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 150/4   | 200/5   | 1,90             | 4,6   | 9,3    | 86          | 4,81      | 134,00   |
|                | Гуляш                                          | 50/50   | 70/50   | 20,1             | 20,5  | 3,2    | 277         | 0,94      | 437,00   |
|                | Картофельное пюре                              | 120     | 150     | 3,1              | 4,6   | 26,1   | 137,00      | 10,40     | 520,00   |
|                | Кисель из концентрата                          | 150     | 200     | 0,00             | 0,00  | 24,00  | 83          | 25        | 377,00   |
|                | Хлеб пшеничный                                 | 50      | 50      | 3,95             | 0,5   | 24,15  | 117,5       | 0,00      |          |
|                | Итого на обед                                  |         | 677     | 31,55            | 32,1  | 106,05 | 839,5       | 54,26     |          |
| Полдник        | Каша манная молочная жидкая                    | 150/4   | 200/5   | 7,1              | 7,6   | 35,7   | 245         | 0,50      | 302,00   |
|                | Чай с лимоном и сахаром                        | 150/7   | 200/7   | 0,20             | 0,03  | 9,3    | 36,00       | 1,12      | ТН № 294 |
|                | Печенье                                        | 30      | 30      | 1,52             | 5,04  | 20,55  | 131,33      | 0,00      |          |
|                | Итого на полдник                               |         | 270     | 9,22             | 12,67 | 66,55  | 414,33      | 1,62      |          |
| Итого за день  |                                                |         |         | 61,21            | 63,77 | 253,95 | 1790,83     | 66,7      |          |

Повар /Гусманова З.Р./