

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

Меню на 18.01.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Каша манная	200/13	6,1	13,28	43	316,60
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	7	4	29	176
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160
476,01	Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	1	28	130
	ИТОГО	639/13	31,52	31,11	117,25	872,19

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша манная	200/13	6,1	13,28	43	316,60
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	60	15	10,09	13,63	218,18
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	840/28	35,54	32,88	141,22	955,46

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	250/18	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160,0
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	574/18	22,24	14,31	93,72	518,68

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Каша манная	200/13	6,1	13,28	43	316,60
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Булочка	100				
	ИТОГО	680/13	16,23	23,01	79,09	510,66

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160,0
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	ИТОГО	849/15	42,55	31,12	94,90	799,23

Повар  /Янгирова Г.Р./

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



Меню на 18.01.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	Выход 1,5-3 лет	Выход 3-7 лет	Пищевые вещества		Энергетич		Витамин С	№ рецепта
День 7 Завтрак	Омлет натуральная	60/3	90/4	Б	Ж	У	Цен-ть (ккал.)	0,13	340,00
	Какао с молоком	150	200	3,6	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТК №15
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,40	7,5	36,9	222,00	0,08	1,00
	Итого на завтрак		367,5	14,70	14,60	52,20	487,00	0,73	
Второй завтрак	Бананы	95	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед	Салат студенческий	40	60	2,10	7,0	3,8	87,00	1,15	37,00
	Рассольник домашний	150/5	200/8	1,7	5,3	10,9	99	8,4	131,00
	Котлеты куриные	76/25	76/25	10,1	8,9	10,8	165	0,42	451,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,00	332
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,80	639,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		775	27,25	26,5	145,35	931,5	20,77	
Полдник	каша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	8,4	2,0	46,8	242	0,19	779,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	200/15/7	0,1	0,0	13,8	54	1,12	629,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	10,02	52,12	0,00	
	Конфета	15	15	0,23	1,08	12,27	60	0,00	
	Итого на полдник		312	11,1	3,38	82,89	408,12	1,31	
Итого за День				53,05	44,48	280,44	1826,62	22,81	

Повар Асылбаева А.Н./

