

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

Меню на 13.09.2021 г



Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обучающихся нач.классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фрукт. в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	760	21,86	19,69	91,31	630,49

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
283	Чай с сахаром	200			9,7	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	550	19,23	17,03	91,59	596,39

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фрукт. в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	660	20,60	17,48	78,33	553,68

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,7	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	675/60	54,33	45,44	176,08	1328,78

Повар  Янгирова Г.П./



« Утверждаю »
Директор школы:

Салимгареева Г.З.

Меню

13.09.2021

Завтрак

Каша манная молочн -200
Какао с молоком -200
Бутерброт с сл.мас -40/5

II Завтрак

Бананы -100

Обед

Салат из свеклы -60
Суп картоф с горохом -200
Рагу овощное с мясом -200
Компот из сухофрукто -200
Хлеб пшенич -50

Полдник

Булчки домашние - 70
Чай с молоком -200



Ответственный

Ахматдинова Л.Р.

