

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



Меню на 25.03.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
493,02	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	515	14,77	17,13	63,96	518,91

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
493,02	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/6	4,86	6,72	26,35	185,91
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	515	14,77	17,13	63,96	518,91

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
493,02	Каша молочная «Дружба» с маслом	230/6	4,86	6,72	26,35	185,91
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	476	8,86	7,22	63,83	355,81

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
493,02	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/7	4,86	6,72	26,35	185,91
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	567	13,97	20,23	62,96	492,91

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	820	28,28	22,92	124,49	816,13

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 25.03.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием лица	Наименование изделия (блюдо)	выход		Пищевые вещества			Энергетич. цен-ты (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 5									
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150/4	200/5	8.8	9.1	35.5	260	0.2	302
	Кефир с молоком	150	200	1.8	1.8	9.15	58.5	0.26	993
	Булочка с сыром	40/10	40/15	7.9	4.75	24.2	172	0.11	1
	Итого на завтрак		447.5	18.5	15.65	68.85	490.5	0.57	
Второй завтрак	Молочек	100	100	3.2	3.5	11.2	88.8	1.20	
	Салат из свекл капусты	40	60	1.3	2.7	6.2	54	12.99	43
	Обед								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.4	4.4	15.9	119	0.52	160
	Плов из курицы	150	220	35.7	43.3	39	691	2.09	ТТК №10
	Сок фруктовый	150	200	1	0.2	20.2	4	4.09	
	Хлеб пшеничный	50	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.00	
	Итого на обед		830	49.55	54.6	116.65	1074.1	20.89	
Полдник	Йогурт с кашей	50	70	5.2	6.4	25.1	180	0.18	645
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1.4	1.1	11.3	59	0.26	ТТК №283
	Итого на полдник		270	7.72	7.25	43.7	267.5	0.86	
Итого за день				75.77	77.5	229.2	1832.1	22.32	

Повар  Асилбаева А.Н./