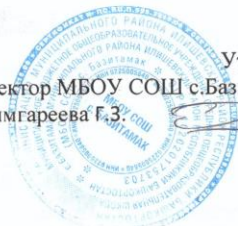


Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареева Г.З.



Меню на 28.01.2022 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

	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	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	486	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
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	920	28,28	22,92	124,49	816,13

Повар  Янгирова Г.Р./

Меню на 28.01.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

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



Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход	Выход	Пищевые вещества				Энергетич	Витамины		№
День 5		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		Цен-ть (ккал.)	С		рецепта
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150/4	200/5	8,8	9,1	35,5		260		0,2	302
	Какао с молоком	150	200	1,8	1,8	9,15		58,5		0,26	693
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7,9	4,75	24,2		172		0,11	1
Второй завтрак	Итого на завтрак		447,5	18,5	15,65	68,85		490,5		0,57	
Обед	йогурт	100	100	3,2	3,5	11,2		88,6		1,20	
	Салат из свеж. капусты	40	60	1,3	2,7	6,2		54		12,99	43
	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 №9
	Сок фруктов	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	Кисель с кашей	50	70	5,2	6,4	25,1		180		0,18	
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3		59		0,26	645
Итого за день	Итого на полдник		270	7,72	7,25	43,7		267,5		0,86	ТК №283
				75,77	77,5	229,2		1832,1		22,32	

Повар /Асылбаева А.Н./