

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



Меню на 15.10.2021 г

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Сок фрукт. в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО					

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	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					

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Сок фрукт. в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО					

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с том.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
282,11	Чай с сахаром	200			9,7	39
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО					

Повар  Янгирова Г.Р./



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

Меню на 15.10.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Примечание	Наименование изделий (блюда)		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 10									
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150/4	200/5	7.1	8.20	37.0	251.00	0.50	разд 4.4
	Какао с молоком	150	200	1.80	1.80	9.15	58.50	0.25	893.00
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7.90	4.75	24.20	172.00	0.11	1.00
	Итого на завтрак		437.5	14.1	15.9	79.10	516.00	1.02	
Обед	Салат из свежей капусты	40	80	1.30	2.70	8.20	54.00	12.99	43.00
	Суп молочный с крупой	150	200	4.40	4.10	18.40	120.00	0.52	160.00
	Курица отварная	50	70	17.50	14.70	0.30	203.00	0.87	467.00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5.50	4.20	33.30	196.00	0.00	520.00
	Сок фруктовый	150	200	1.00	0.20	20.20	4.00	4.08	
	Хлеб пшеничный	30	30	2.37	0.3	14.49	71.4	0.00	
	Итого на обед		719	27.05	24.46	101.61	732.52	13.18	
	Полдник	50/3	75/5	5.6	10.5	24.60	217.00	0.28	545.00
Итого за день	Чай с молоком	150	200	1.40	1.10	11.30	59.00	0.26	ТТК №12
	Итого на полдник		240	7.0	11.6	35.9	276	0.54	
				50.07	51.4	238.66	1615.65	24.76	

Повар  /Асылбаева А.Н./