

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



Меню на 21.12.2021 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
3	Огурцы порционные	30	0	0	3	0
	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
	Сок фруктовый	200	1	0	20	92
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	1	28	130
	Яблоко	125	1	1	12	59
	ИТОГО	824/13	31,54	30,79	141,22	897,28

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	200/15	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	539	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



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

Меню на 21.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прим. пищи	Наименование изделий (блюд)	выход 1,6-3 лет	выход 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетич. цен-ть (кал.)	Витамин С	№ рецепта
День 2				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	200/5	6,20	8,6	32,4	232,0	0,21	311,90
	какао с молоком	150	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,52	692,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,4	7,50	36,9	222,00	0,08	2,00
	Итого на завтрак	364	465	11,6	19,2	87,2	563,00	0,81	
Обед	Салат "Студенческий"	40	60	2,20	6,30	3,70	80,00	1,15	37,00
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	200/8	1,5	3,9	9,5	79,00	6,36	110,00
	Котлеты куриные	76	76	11	15,2	10,9	225	0,007	96,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,0	332,00
	Кисель витаминный	150	200	0,0	0,00	10,00	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
	Итого на обед	690	849	25,65	30,6	112,55	912,5	17,517	
Полдник	Каша молочная Артек	150/4	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51	789,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	200/15/7	0,1		13,8	54	1,12	629
	Печенье	30	30	1,82	5,04	20,55	131,13	0,00	
	Итого на полдник	349	457	10,12	14,84	69,95	449,13	1,63	
Итого за день				47,37	64,64	269,7	1924,63	19,957	

Повар  Асыкбаева А.Н.