

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



Меню на 14.04.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9	10	8	158
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
26,0	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	570	20,17	23,11	85,93	541,68

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9	10	8	158
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
26,0	Винегрет	60	0,82	1,33	4,57	34,50
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	620	20,17	23,11	85,93	541,68

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9	10	8	158
26,0	Винегрет	60	0,82	1,33	4,57	34,50
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
	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	610	16,95	15,86	84,46	470,56

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9	10	8	158
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	550	16,23	23,01	79,09	510,66

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
26,0	Винегрет	60	0,82	1,33	4,57	34,50
67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Котлеты рыбные с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,6	0,45	34,75	117
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	678	23,9	23,71	137,16	819,27

Повар  Янгирова Г.Р./

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимжанова Т.З.



Меню на 14.04.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамин С	№ рецепта
День 9		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	ккал		
Завтрак	Хаша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	7,4	8,3	36,5	243,00	0,53	297,00
	Желе с молоком	200/5	200	1,80	1,8	9,15	58,5	0,26	693,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	7,00	7,10	22,00	183,00	0,04	2,00
	Итого на завтрак		462,5	16,20	17,2	67,65	484,5	0,83	
Второй завтрак	яблоко	90	100	0,71	0,13	13,79	56,48	1,2	
	Винегрет	40	60	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11	71,00
	Щи из свежей капусты	150/5	200/8	1,4	4,5	6,9	73	9,6	124,00
	Картофельное пюре	120	150	3,10	4,60	20,10	137,00	10,40	520,00
Обед	Гуляш из кур	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277,00	0,94	52,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13	638,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,96	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		788	30,96	31,23	92,94	782,98	25,38	
Полдник	каша рисовая молочная вязкая	150	200	5,7	7,80	39,80	253,00	0,50	302,00
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	Тя №284
	Печенье	30	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0,00	
	Итого на полдник		270	7,82	12,87	69,55	422,13	1,62	
Итого за день				54,98	61,3	230,14	1689,61	27,83	

С