

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



Меню на 20.01.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
227,7	Запеканка из творога со сгущенкой	120	23	9	21	259
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2	8	10	101
283	Чай с сахаром	200			10	40
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	1	28	130
401,08	Масло сливочное	8	0	6	0	53
38,59	Яблоко	125	1	1	12	59
	ИТОГО	8763	33	35	93	846

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
227,7	Запеканка из творога со сгущенкой	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	ИТОГО	825	44,98	33,39	94,74	872,65

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
	Компот из заморож.фруктов	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Фрикадельки	44				
	ИТОГО	500/10	6,23	6,27	63,06	256,02

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
227,7	Запеканка со сгущенкой	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,80	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	ИТОГО	505	28,67	16,82	70,95	553,85

Обед(для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов)						
№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,77	4,86	21,48	148,55
445,35	Котлетымясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок 0,2л.	200				
	ИТОГО	1000/47	25,25	18,55	74,40	537,52

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 20.01.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамин С	№ рецепта
		1-5 лет	3-7 лет	Б	ЖК	У	цен-ть (ккал.)		
День 9									
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	7,4	8,3	36,5	243,00	0,53	297,00
	Халва с молоком	200/5	200	1,80	1,8	9,15	58,5	0,28	693,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	7,00	7,10	22,00	183,00	0,04	2,00
	Итого на завтрак		482,5	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	
Обед	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	6,8	73	9,6	124,00
	Картофельное пюре	120	150	3,10	4,60	20,10	137,00	10,40	520,00
	Гуляш из кур	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277,00	0,94	92,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,90	0,05	20,80	89,00	0,13	839,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	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
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	Тк №1284
	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	

Собор: Л. Ковалева А.М.