

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



Меню на 14.10.2021 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
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	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	ИТОГО	763/20	29,96	21,04	81,08	641,25

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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	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	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	ИТОГО	493	27,93	15,37	70,92	540,63

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	150	4,77	4,86	21,48	148,55
445,35	Котлеты мясные 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
	ИТОГО	750/40	23,87	23,22	95,86	686,05

Повар  /Янигирова Г.П./



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

Меню на 14.10.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	7,4	8,3	36,5	243,00	0,53	297,00
	Какао 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	100	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
Обед	Щи из свежей капусты	150/5	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,8	124,00
	Картофельной пюре	120	150	3,10	4,60	20,10	137,00	10,40	620,00
	Гуляш	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277,00	0,94	437,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,80	0,05	20,60	89,00	0,13	639,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0,00	
	Итого на обед		788	31,26	29,96	96,21	740,52	12,07	
							253,00	0,50	302,00
Полдник	каша рисовая молочная вязкая	150	200	5,7	7,80	39,80			
	Чай с лимонном и сахаром	150	200	1,50	1,60	11,2	63,00	0,26	
	Печенье	30	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0,00	
	Итого на полдник		270	10,4	4,8	38,9	241,00	0,3	

Повар Асылбаева А.Н./