

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



Меню на 28.12.2021 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	7	76
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	134	4	4	19	127
	Сок	200	1	0	20	92
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Мандарины	125	1	0	9	48
	ИТОГО	759	22,16	24,81	90,35	690

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,12	5,07	6,58	76,37
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	674	20,61	28,33	85,94	574,95

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
	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	584	18,95	25,23	91,32	589,86

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	647	19,49	19,88	79,36	498,58

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценность
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,12	5,07	6,58	76,3
66,63	Суп-лапша	250	2,22	4,23	12,49	97,0
97,64	Жаркое по-домашнему	200	11,56	14,11	21,08	257,0
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,0
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	84,0
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130,0
	Булочка	100				
	ИТОГО	840	41,59	44,19	175,39	1187,83

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 28.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 7		1,5-3 лет	3-7 лет				ккал-ть (ккал.)		
Завтрак	Омлет натуральный	60/3	90/4	6,7	13,8	1,6	165,00	0,13	340,00
	Какао с молоком	150	200	3,8	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТК №15
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,40	7,5	36,8	222,00	0,08	1,00
	Итого на завтрак		367,5	14,70	14,60	52,20	487,00	0,73	
Обед	Салат студинеский	40	60	2,10	7,0	3,8	87,00	1,15	37,00
	Рассольник домашний	150/5	200/8	1,7	5,3	10,9	96	8,4	131,00
	Котлеты курные	76/25	76/25	10,1	8,9	10,8	165	0,42	451,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,00	4,20	33,30	196,00	0,00	332
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,80	638,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,6	24,16	117,5	0,00	
	Итого на обед		775	27,25	26,5	145,36	931,5	20,77	
		150/4	200/5	8,4	2,0	46,8	242	0,19	779,00
Полдник	каша пшеничная молочная жидкая	150/10/5	200/15/7	0,1	0,0	13,8	54	1,12	629,00
	Чай с лимоном и сахаром	30	30	2,37	0,3	10,02	62,12	0,00	
	Хлеб пшеничный	15	15	0,23	1,06	12,27	60	0,00	
	Конфета		312	11,1	3,38	82,89	408,12	1,31	
Итого за день				53,05	44,48	200,44	1826,62	22,81	

Позав /Асылбаева А.Н./