

Салимгареева Г.З.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак



Меню на 27.01.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	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	570/40	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	Энергетическ ая ценность, ккал
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,38	3,08	7,01	62,12
	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	660	20,17	23,11	85,93	541,68

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Котлеты говяжьи	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,38	3,08	7,01	62,12
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	610/40	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	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
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
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	610/40	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
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,38	3,08	7,01	62,12
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	895	23,9	23,71	137,16	819,27

Повар  Янгирова Г.Р./

Меню на 27.01.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

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

Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	выход 1,5-3 лет	выход 3-7 лет	Пищевые вещества				Энергетич		Витамин С	№ рецепта
День 4				Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)				
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая какао с молоком	150/4 150	200/5 200	5,0 3,60	8,2 3,3	30,3 13,7	215,00 100,00	0,22 0,52	0,22	ТТК №15	311,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,4	7,5	36,9	222	0,08	0,08		2,00
	Итого на завтрак		482,5	10,64	19	80,9	537,00	0,82			
Второй завтрак	Рыблоко	90	100	1,50	0,5	21,00	96,00	10,0			
Обед	Винегрет	40	60	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11			71,00
	Суп картофельный с крутой и рыбными консерв	150/4	200/5	1,90	4,6	9,3	86	4,81			134,00
	Гуляш	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277	0,94			437,00
	Картофельное пюре	120	150	3,1	4,6	20,1	137,00	10,40			520,00
	Кисель из концентрата	150	200	0,00	0,00	24,00	93	25			377,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00			
	Итого на обед		677	31,35	32,1	106,05	839,5	54,26			
Полдник	Каша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,50			302,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/7	200/7	0,20	0,03	9,3	38,00	1,12			ТК № 284
	Печенье	30	30	1,92	5,04	20,55	131,33	0,00			
	Итого на полдник		270	9,22	12,67	66,55	414,33	1,62			
Итого за день				51,21	63,77	253,95	1790,83	56,7			

Повар Асылбаева А.Н./

