

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



Меню на 22.10.2021 г

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обуч-ся нач.классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
493,02	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	520/5	14,77	17,13	63,96	518,91

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
493,02	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	400/5	8,86	7,22	63,83	355,81

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
493,02	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	510/5	13,97	20,23	62,96	492,91

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	740	28,28	22,92	124,49	816,13

Повар  Янгирова Г.П./



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

Меню на 22.10.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Приним пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 5		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		
Завтрак	Какао приготовленная молочная каша	150/4	200/5	8,8	9,1	36,5	200	0,2	302
	Какао с молоком	150	200	1,8	1,8	8,15	58,5	0,26	690
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7,9	4,75	24,2	172	0,11	1
	Итого на завтрак		447,5	18,5	15,65	68,85	490,5	0,57	
Второй завтрак	Молочек	100	100	3,2	3,5	11,2	88,8	1,20	
Обед	Салат из свекл капусты	40	80	1,3	2,7	6,2	54	12,99	43
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	4,4	15,9	118	0,52	160
	Пюре из курицы	150	220	35,7	43,3	39	691	2,09	ТТК №9
	Сок фруктовый	150	200	1	0,2	20,2	4	4,09	
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,02	52,52	0	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	71,40	0,00	
	Итого на обед		749	46,75	51,26	105,81	951,52	19,68	
Полдник	Кисельный с клеей	80	70	5,2	6,4	29,1	180	0,18	645
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	
	Итого на полдник		280	7,72	7,25	43,7	287,5	0,66	
Итого за день				72,97	74,16	218,36	1749,52	21,12	

Повар  Асилбаева А.Н./