

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



Меню на 25.05.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	530	18,85	23,93	82,64	662,82

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	200	14,37	15,78	35,23	339,82
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	560	22,38	23,91	109,05	774,78

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	200	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	450	20,90	16,06	78,92	569,68

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	200	16,90	15,56	41,44	399,78
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый в индивид. упаковке 0,2 л.	200	1	0,2	20,2	92
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	760	22,38	23,91	109,05	774,78

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	1,55	4,11	7,18	100,91
96,19	Гуляш	45/45	13/78	15,03	3,18	203,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	280,6
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	40	4	0,5	27,5	104
	ИТОГО	842	30,04	26,21	112,25	7816,44

Повар  /Янгирова Г.Р./

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



Меню на 25.05.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прим. лица	Наименование изделий (блюдо)	выход		Пищевые вещества			Энергетич. цен-ть (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		1,5-3лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 6		150/4	200/5	6,7	9,8	27,1	223	0,23	311,00
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	3,0	3,1	17,9	109	0,52	692
	какао с молоком	40/10	40/15	6,9	3,5	22,00	150	0,04	3,00
	Булочка с маслом		45/5	16,6	16,4	67,0	482,00	0,79	
	Итого на завтрак								
Обед	Салат овощной	40	60	0,6	2,7	8,4	52,00	2,24	31,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,20	2,1	15,1	89,00	5,29	140,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	200/5	11,20	7	46,2	290,00	0	297
	Желе из говядины	76	76	10,8	17	12,00	248	0,83	471
	Кисель из концентрата на подорожнике или ягодный	150	200	0,00	0,00	10,0	119,00	0,06	648,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		720	29,05	29,03	114,85	622,5	6,89	
	Ватрушка с творогом	60	70	8,10	5,1	27,6	191,00	0,04	741,00
Полдник	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,40	1,10	11,30	59,00	0,26	ТТК № 12
	Итого на полдник		280	9,5	6,20	38,90	250,00	0,30	
	Итого за день			55,15	51,83	220,75	1854,5	10,88	

Повар /Асылбаева А.Н./