

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



Меню на 13.10.2022 (четверг, 1 неделя)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
41	Салат Студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
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
	Булочка	100	8	10	39	357
Итого за Завтрак		823	47,65	33,97	87,88	854,03

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	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	10	0,80	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак		845	49,17	37,52	89,15	893,85

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		590	47,87	29,77	76,77	769,00

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	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	10	0,80	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Булочка	100	8	10	39	357
Итого за Завтрак		605	46,17	29,12	84,25	786,85

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	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	10	0,80	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак		505	46,17	29,12	84,25	786,85

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

Обед						
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		927	28,25	26,95	79,30	644,52
Итого за день		1352	74,42	56,07	163,55	1431,37

Повар  /Янгирова Г.Р./

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



Меню на 13.10.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделия (Блюда)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 4		1,0-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	ккал (ккал.)		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	200/5	5,0	8,2	30,3	215,00	0,22	311,00
	какао с молоком	150	200	3,60	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТК №15
	Бутерброд с маслом	40/20	40/20	2,4	7,5	36,9	222	0,06	2,00
	Итого на завтрак		482,5	10,64	18	80,9	537,00	0,82	
Второй завтрак	Яблоко	90	100	1,50	0,5	21,00	96,00	10,0	
	Вендетт	40	60	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11	71,00
	Суп картофельный с крупой и рыбами консерв	150/4	200/5	1,90	4,6	9,3	86	4,81	134,00
Обед	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	26	377,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		677	31,36	32,1	106,05	839,5	34,26	
Полдник	Каша пшеница 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	0,04	20,55	131,33	0,00	
	Итого на полдник		270	9,22	12,67	66,55	414,33	1,62	
	Итого за день			61,21	63,77	253,85	1790,83	56,7	

Повар  /Гусейнова З.Р./