

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



Меню на 09.12.2021 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
227,7	Запеканка из творога со сгущенкой	120	23	9	21	259
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2	8	10	101
283	Чай с сахаром	200			10	40
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	1	28	130
401,08	Масло сливочное	8	0	6	0	53
38,59	Яблоко	125	1	1	12	59
39	Фрикадельки	44	2	6	10	160
9	Салат из свежих огурцов	80	1	4	2	44
	ИТОГО	887	33	35	93	846

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
227,7	Запеканка из творога со сгущенкой	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
39	Фрикадельки	60	15	10,9	13,63	218,18
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	0,08	7,25	0,13	66,1
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	ИТОГО	825	44,98	33,39	94,74	872,65

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	500/10	6,23	6,27	63,06	256,02

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
227,7	Запеканка со сгущенкой	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	505	28,67	16,82	70,95	553,85

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
302	Каша гречневая вязкая	200/7	4,77	4,86	21,48	148,55
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
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	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	847	25,25	18,55	74,40	537,52

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 09.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 4		1-5 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал)		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	200/5	5,0	8,2	30,3	215,00	0,22	311,00
	кофе с молоком	150	200	3,60	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТК №15
	Булочка с повидлом	40/20	40/20	2,4	7,5	36,9	222	0,08	2,00
	Итого на завтрак		482,5	10,64	19	80,9	537,00	0,82	
Второй завтрак	Яблоко	90	100	1,50	0,5	21,00	96,00	10,0	
Обед	Винегрет	40	80	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11	71,00
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	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	30,1	137,00	10,40	520,00
	Кисель из концентрата	150	200	0,00	0,00	34,00	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	106,95	639,5	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 № 254
	Печенье	30	30	1,02	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	66,7	

Повар _____/Асылбаева А.Н./