

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



Меню на 23.11.2021 г

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обучающихся классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Каша манная	200/13	6,1	13,28	43	316,60
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160,0
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	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	824	31,54	30,79	141,22	897,28

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160,0
	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	539	22,24	14,31	93,72	518,68

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Каша манная	200/13	6,1	13,28	43	316,60
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Булочка	100				
	ИТОГО	570/40	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	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,0	8,00	10,00	160,0
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,25	13,75	65
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	ИТОГО	729/15	59,25	52,66	173,81	1335,52

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 23.11.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход 1,5-3 лет	выход 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетич. цен-ть (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 2				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	200/5	6,20	8,6	32,4	232,0	0,21	311,00
	какао с молоком	150	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,52	692,00
	Бутерброд с паштетом	40/20	40/20	2,4	7,50	36,9	222,00	0,08	2,00
	Итого на завтрак	364	465	11,6	19,2	87,2	563,00	0,81	
Второй завтрак	Бананы	95	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед	Салат "Студенческий"	40	60	2,20	6,30	3,70	80,00	1,15	37,00
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	200/8	1,5	3,9	8,5	79,00	6,36	110,00
	Котлеты куриные	76	76	11	16,2	10,9	225	0,007	96,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,0	332,00
	Кисель витаминный	150	200	0,0	0,00	10,00	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
	Итого на обед	690	849	25,65	30,6	112,55	912,5	17,517	
Полдник	Каша молочная Артек	150/4	200/5	6,1	9,8	35,6	264	0,51	769,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	200/15/7	0,1		13,8	54	1,12	629
	Печенье	30	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0,00	
	Итого на полдник	349	457	10,12	14,84	59,95	449,13	1,63	
Итого за день				47,37	64,64	269,7	1924,63	19,957	

Повар  Асылбаева А.Н.