

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



Меню на 24.03.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
469,02	Котлеты говяжьи с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
26,0	Винегрет	60	0,82	1,33	4,57	34,50
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	570	20,17	23,11	85,93	541,68

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
469,02	Котлеты говяжьи с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
26,0	Винегрет	60	0,82	1,33	4,57	34,50
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	620	20,17	23,11	85,93	541,68

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Котлеты говяжьи с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
26,0	Винегрет	60	0,82	1,33	4,57	34,50
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
	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	610	16,95	15,86	84,46	470,56

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Котлеты говяжьи с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	550	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	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
26,0	Винегрет	60	0,82	1,33	4,57	34,50
67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Котлеты рыбные с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,6	0,45	34,75	117
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	678	23,9	23,71	137,16	819,27

Повар:  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 24.03.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамин С	№ рецепта
День 4		1-5-3 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
	Молоко с маслом	100	200	3,60	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТК №15
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,4	7,5	30,9	222	0,08	2,00
	Итого на завтрак		482,5	10,64	19	80,9	537,00	0,82	
Питерия завтрак	Яблоко	90	100	1,50	0,5	21,00	96,00	10,0	
Обед	Булгур	40	60	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
	Урош	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277	0,94	427,00
	Картофельное пюре	120	160	3,1	4,6	20,1	137,00	10,40	520,00
	Висель из концентрата	150	200	0,00	0,00	24,00	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	106,05	838,5	54,26	
Полдник	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	200/5	7,1	7,0	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	5,04	20,56	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	253,96	1790,83	56,7	

Повар _____/Асылбаева А.Н./