

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



Меню на 16.03.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	100	10	12	9	183
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6	4	37	211
283	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
27,01	Сыр (порциями)	10	3	3	0	35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	1	28	130
	ИТОГО	715	23	19	103,63	689,93

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	566	25,36	19,57	116,04	760,03

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	556/46	21,73	16,71	95,84	633,03

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	210,5
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
283	Компот из замороженных фруктов	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый, шт.	200	1	0,2	20,2	184
	ИТОГО	716	25,11	19,52	110,99	737,03

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
129,2	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыбные котлеты	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	200	4,55	7,88	46,75	275,89
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 обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	1030	23,12	22,95	121,61	783,44

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 16.03.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Приним. лица	Наименование изделия (блюд)	выход		Пищевые вещества			Энергетич. цен-ть (ккал)	Вс. таин С	№ рецепта
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак		150/4	200/5	6,7	9,8	27,1	223	0,23	311,00
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	3,0	3,1	17,8	109	0,52	692
	кисель с молоком	40/10	40/15	6,9	3,5	22,00	150	0,04	3,00
	Булгур с сыром								
	Итого на завтрак		457,5	16,6	16,4	67,0	482,00	0,79	
Обед									
	Салат пастуший	40	60	0,8	2,7	6,4	52,00	2,24	31,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,20	2,1	16,1	89,00	5,28	140,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	200/5	11,20	7	46,2	296,00	0	297
	Котлеты из говядины	76	76	16,8	17	12,90	348	0,83	471
	Мясель из концентрата на овощном или фруктовом	150	200	0,00	0,00	10,0	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		720	29,05	29,03	114,55	622,5	9,89	
Полдник		50	70	8,10	5,1	27,6	191,00	0,04	741,00
	Ватрушки с творогом	150	200	1,40	1,10	11,30	59,00	0,20	ТТХ № 12
	Чай с молоком и сахаром								
	Итого на полдник		280	9,5	6,20	38,90	250,00	0,30	
Итого за день				55,15	51,63	220,75	1654,5	10,18	

Повар Асылбаева А.Н.