

Утверждено
Директор МБОУ СОШ «Байрамлик»
Салимгареева Г.З.



Меню на 04.02.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	515	14,23	16,37	86,90	476,87

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	200/13	6,1	13,28	43,0	316,60
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	568	15,76	19,69	97,65	556,0

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	230/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
	ИТОГО	520/10	8,6	10,46	69,73	407,37

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фрукт.в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	768	16,73	19,89	117,85	648,0

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углерод ы	Энергетическая ценность, ккал
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с том.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
282,11	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	45	3,6	0,45	24,75	117
	ИТОГО	765	22,79	21,43	102,10	690,88

Повар  Янгирова Г.Р./



Меню на 04.02.2022

Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)			Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
День 10			Выход	Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150/4	200/5	7,1	8,20	37,0	251,00	0,50	разд 4	
	Какао с молоком	150	200	1,80	1,80	9,15	58,50	0,26	693,00	
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7,90	4,75	24,20	172,00	0,11	1,00	
	Итого на завтрак		437,5	14,1	15,9	79,10	516,00	1,02		
Обед	Салат из свежей капусты	40	60	1,30	2,70	6,20	54,00	12,99	43,00	
	Суп молочный с крупой	150	200	4,40	4,10	16,40	120,00	0,52	180,00	
	Курица отварная	50	70	17,50	14,70	0,30	203,00	0,67	487,00	
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,00	520,00	
	Сок фруктовый	150	200	1,00	0,20	20,20	4,00	4,00		
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00		
	Итого на обед		719	33,65	26,4	100,55	694	18,27		
Полдник	Блины	50/3	75/5	5,6	10,5	24,60	217,00	0,28	645,00	
	Чай с молоком	150	200	1,40	1,10	11,30	59,00	0,26	ТТК №12	
	Итого на полдник		240	7,0	11,6	35,9	276	0,54		
Итого за день				54,75	53,9	215,55	1486	19,83		

Повар  /Асылбаева А.Н./