

Меню на 11.11.2022 г (2 неделя, пятница)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
15	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Завтрак		575	15	23	69	564
Итого за период		6367	271,15	339,36	1654,24	7192,12
Итого за период в среднем		637	27	34	165	719

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

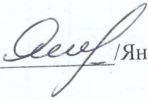
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
15	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
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 за Завтрак		627	16,49	16,56	43,14	378,06

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17	Салат Витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак		507	10,88	4,29	40,63	214,96

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
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 за Завтрак		567	15,59	13,80	36,66	307,06
Обед						
17	Салат Витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		820	35,40	34,27	137,27	998,46

Повар  Янгирова Г.Р./



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

Меню на 11.11.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Ви тмин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
День 5		1,5-3 лет	3-7 лет				цен-ть (ккал.)		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150/4	200/5	8,8	9,1	35,5	260	0,2	302
	Какао с молоком	150	200	1,8	1,8	9,15	58,5	0,26	693
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7,9	4,75	24,2	172	0,11	1
	Итого на завтрак		447,5	18,5	15,65	68,85	490,5	0,57	
Второй завтрак	йогурт	100	100	3,2	3,5	11,2	88,6	1,20	
Обед	Салат из свеж капусты	40	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99	43
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	4,4	15,9	119	0,52	160
	Плов из курицы	150	220	35,7	43,3	39	691	2,09	ТТК №9
	Сок фруктов	150	200	1	0,2	20,2	4	4,09	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		830	49,55	54,6	116,65	1074,1	20,89	
Полдник	Кыстыбый с кашей	50	70	5,2	6,4	25,1	180	0,18	645
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	ТК №283
	Итого на полдник		270	7,72	7,25	43,7	267,5	0,86	
Итого за день				75,77	77,5	229,2	1832,1	22,32	

Повар  /Гусманова З.Р./