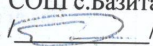




Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареева Г.З. /  /

Меню на 10.11.2022 г (2 неделя, четверг)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		570	22,53	21,81	100,40	684,56

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		610	22,70	21,10	105,43	699,04

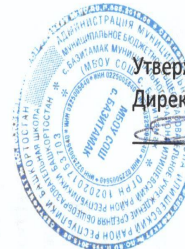
Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак		600	20,79	20,50	106,34	688,94

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

№ 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						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		550	21,88	19,77	100,86	664,54
Обед						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,81	0,07	0,01	0,00
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		678	24,44	8,70	79,37	455,32
Итого за день		1228	46,32	28,47	180,23	1119,86

 Повар Янгирова Г.Р.



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

Меню на 10.11.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Ви тамин С	№
День 4		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		рецепта
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	200/5	5,0	8,2	30,3	215,00	0,22	311,00
	какао с молоком	150	200	3,60	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТК №15
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,4	7,5	36,9	222	0,08	2,00
	Итого на завтрак		482,5	10,64	19	80,9	537,00	0,82	
Второй завтрак	Яблоко	90	100	1,50	0,5	21,00	96,00	10,0	
Обед	Винегрет	40	60	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11	71,00
	Суп картофельный с крупой и рыбными консерв	150/4	200/5	1,90	4,6	9,3	86	4,81	134,00
	Гуляш	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277	0,94	437,00
	Картофельное пюре	120	150	3,1	4,6	20,1	137,00	10,40	520,00
	Кисель 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	839,5	54,26	
Полдник	Каша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	7,1	7,6	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
	Хлеб пшеничный	30	30	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на полдник		270	9,22	12,67	66,55	414,33	1,62	
Итого за день				51,21	63,77	253,95	1790,83	56,7	

Повар  /Гусманова З.Р./