

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



Меню на 19.10.2022 г (2 неделя, среда)

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						
12	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	500	2,5	0,5	50,5	230
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		770	18,95	28,63	98,34	733,82

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						
12	Салат из моркови с яблоками	80	0,93	6,25	8,6	94,43
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		840	23,31	30,16	117,65	869,21

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						
12	Салат из моркови с яблоками	80	0,93	6,25	8,6	94,43
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		530	21,83	22,31	87,52	664,11

Завтрак (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						
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		760	22,38	23,91	109,05	774,78

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

Обед						
12	Салат из моркови с яблоками	80				
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,10	6,07	9,20	100,91
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
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		842	30,04	26,21	112,25	816,44
Итого за день		1602	52,42	50,12	221,30	1591,22

Повар  Янгирова Г.Р./

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



Меню на 19.10.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамин С	№
		1-5 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	содерж (ккал.)		рецепта
День 8									
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	6,7	9,8	27,1	223	0,23	311,00
	какао с молоком	150	200	3,0	3,1	17,9	109	0,52	692
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	6,0	3,5	22,00	150	0,04	3,00
	Итого на завтрак		457,5	15,6	16,4	67,0	482,00	0,79	
Обед	Салат листовой	40	60	0,6	2,7	6,4	52,00	2,24	31,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,50	2,1	16,1	80,00	5,28	140,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	200/5	11,20	7	46,2	296,00	0	257
	Кисель из говядины	76	76	10,8	17	12,90	248	0,83	471
	Кисель из концентрата на плодово-ягодном	150	200	0,00	0,00	10,0	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	0,50	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		720	29,05	29,03	114,85	922,5	9,89	
Полдник	Выпечка с творогом	50	70	8,10	5,1	27,6	191,00	0,04	741,00
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,40	1,10	11,30	59,00	0,26	ГТК № 12
	Итого на полдник		280	9,5	6,20	38,90	250,00	0,30	
Итого за день				55,15	51,53	220,75	1654,5	10,98	

Повар  Гусманова Г.П.