

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

## Меню на 6.09.2022 г (2 неделя, вторник)

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование<br>блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                         |                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                      |       |        |                                           |
| 25,23                   | Салат из свеклы с растительным маслом      | 60              | 1,12                 | 5,07  | 6,58   | 76,37                                     |
| 506,25                  | Тефтели из говядины с томатным соусом      | 60/40           | 8,76                 | 12,21 | 8,85   | 180,64                                    |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с маслом             | 130/4           | 4,13                 | 3,97  | 18,61  | 126,54                                    |
| 107                     | Компот из заморожен.фруктов                | 200             | 2,40                 | 0,10  | 41,40  | 171,00                                    |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный                             | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | 634             | 22,81                | 24,95 | 101,94 | 720,55                                    |

### Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование<br>блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|
|                         |                                            |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                      |       |       |                                           |
| 25,23                   | Салат из свеклы с растительным маслом      | 100             | 1,86                 | 8,45  | 10,96 | 127,28                                    |
| 506,25                  | Тефтели из говядины с томатным соусом      | 60/40           | 8,76                 | 12,21 | 8,85  | 180,64                                    |
| 302                     | Каша гречневая вязкая с маслом             | 200/7           | 6,15                 | 0,19  | 0,02  | 0,02                                      |
| 107                     | Компот из заморожен.фруктов                | 200             | 2,40                 | 0,10  | 41,40 | 171,00                                    |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный                             | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22    | 104                                       |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5   | 62                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | 747             | 25,57                | 24,55 | 87,73 | 644,94                                    |

### Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|
|                |                                       |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           |
| 1              | 2                                     | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         |
| <b>Завтрак</b> |                                       |                 |                      |       |       |                                           |
| 25,23          | Салат из свеклы с растительным маслом | 100             | 1,86                 | 8,45  | 10,96 | 127,28                                    |
| 506,25         | Тефтели из говядины с томатным соусом | 60/40           | 8,76                 | 12,21 | 8,85  | 180,64                                    |
| 302            | Каша гречневая вязкая с маслом        | 200/7           | 6,15                 | 0,19  | 0,02  | 0,02                                      |
| 107            | Компот из заморожен.фруктов           | 200             | 2,40                 | 0,10  | 41,40 | 171,00                                    |
| 420,02         | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22    | 104                                       |

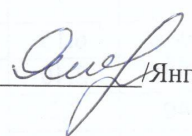
|                         |            |              |              |              |               |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Итого за Завтрак</b> | <b>647</b> | <b>22,37</b> | <b>21,35</b> | <b>83,23</b> | <b>582,94</b> |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование<br>блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж            | У            |                                           |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |              |              |                                           |
| 506,25                  | Тефтели из говядины с томатным соусом                      | 60/40           | 8,76                 | 12,21        | 8,85         | 180,64                                    |
| 302                     | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 200/7           | 6,15                 | 0,19         | 0,02         | 0,02                                      |
| 107                     | Компот из заморожен.фруктов                                | 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                                       |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2          | 4,5          | 62                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            | <b>647</b>      | <b>23,71</b>         | <b>16,10</b> | <b>76,77</b> | <b>517,66</b>                             |

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

|                      |                                       |             |              |              |               |                |
|----------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Обед</b>          |                                       |             |              |              |               |                |
| 25,23                | Салат из свеклы с растительным маслом | 100         | 1,86         | 8,45         | 10,96         | 127,28         |
| 66,63                | Суп-лапша                             | 250         | 2,77         | 5,287<br>5   | 15,61         | 121,35         |
| 97,64                | Жаркое по-домашнему                   | 200         | 12,84        | 15,67        | 23,42         | 286,53         |
| 283                  | Чай с сахаром                         | 200         |              |              | 9,98          | 39,9           |
| 420,06               | Хлеб пшеничный                        | 50          | 4            | 0,5          | 27,5          | 130            |
| 421,11               | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40          | 3,2          | 0,4          | 18,4          | 88             |
| <b>Итого за Обед</b> |                                       | <b>840</b>  | <b>24,7</b>  | <b>30,3</b>  | <b>105,9</b>  | <b>793,1</b>   |
| <b>Итого за день</b> |                                       | <b>1487</b> | <b>48,38</b> | <b>46,41</b> | <b>182,64</b> | <b>1310,72</b> |

Повар  Янгирова Г.Р./



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

Меню на 06.09.2022  
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

| Прием пищи     | Наименование изделий (блюд)  | выход     | выход    | Пищевые вещества |       |        | Энергетич      | Ви тамин С | №       |
|----------------|------------------------------|-----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|------------|---------|
| День 7         |                              | 1,5-3 лет | 3-7 лет  | Б                | Ж     | У      | цен-ть (ккал.) |            | рецепта |
| Завтрак        | Омлет натуральная            | 60/3      | 90/4     | 8,7              | 13,8  | 1,6    | 165,00         | 0,13       | 340,00  |
|                | Какао с молоком              | 150       | 200      | 3,6              | 3,3   | 13,7   | 100,00         | 0,52       | ТТК №15 |
|                | Бутерброд с повидлом         | 40/20     | 40/20    | 2,40             | 7,5   | 36,9   | 222,00         | 0,08       | 1,00    |
|                | Итого на завтрак             |           | 367,5    | 14,70            | 14,60 | 52,20  | 487,00         | 0,73       |         |
| Второй завтрак | бананы                       | 95        | 100      | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00          | 10,00      |         |
| Обед           | Салат студенческий           | 40        | 60       | 2,10             | 7,0   | 3,8    | 87,00          | 1,15       | 37,00   |
|                | Рассольник домашний          | 150/5     | 200/8    | 1,7              | 5,3   | 10,9   | 99             | 8,4        | 131,00  |
|                | Котлеты куриные              | 76/25     | 76/25    | 10,1             | 8,9   | 10,8   | 165            | 0,42       | 451,00  |
|                | Макаронные изделия отварные  | 120/4     | 150/5    | 5,50             | 4,20  | 33,30  | 196,00         | 0,00       | 332     |
|                | Компот из смеси сухофруктов  | 150       | 200      | 2,40             | 0,10  | 41,40  | 171,00         | 0,80       | 639,00  |
|                | Хлеб пшеничный               | 50        | 50       | 3,95             | 0,5   | 24,15  | 117,5          | 0,00       |         |
|                | Итого на обед                |           | 775      | 27,25            | 26,5  | 145,35 | 931,5          | 20,77      |         |
| Полдник        | каша ячневая молочная жидкая | 150/4     | 200/5    | 8,4              | 2,0   | 46,8   | 242            | 0,19       | 779,00  |
|                | Чай с лимоном и сахаром      | 150/10/5  | 200/15/7 | 0,1              | 0,0   | 13,8   | 54             | 1,12       | 629,00  |
|                | Хлеб пшеничный               | 30        | 30       | 2,37             | 0,3   | 10,02  | 52,12          | 0,00       |         |
|                | Конфета                      | 15        | 15       | 0,23             | 1,08  | 12,27  | 60             | 0,00       |         |
|                | Итого на полдник             |           | 312      | 11,1             | 3,38  | 82,89  | 408,12         | 1,31       |         |
| Итого за день  |                              |           |          | 53,05            | 44,48 | 280,44 | 1826,62        | 22,81      |         |

Повар  /Гусманова З./