

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



Меню на 11.04.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО	660	24,06	30,38	93,66	748,53

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО	700	26,41	33,51	101,92	819,50

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	9,43	12,55	33,06	283,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	510/30	23,38	22,53	78,83	611,93

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
502,53	Биточки из мяса птицы с томат.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	650	26,21	33,31	97,02	796,00

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
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	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	740	25,44	22,12	103,30	738,74

Повар  Янгирова Г.Р./



Меню на 11.04.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
День 6		150/4	200/5	6,0	8,2	29,3	215	0,22	211
Завтрак	Каша манная молочная заправка	150	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	ТТК №15
	чай с молоком	40/5	40/10	2,4	8,6	14,5	145	0,00	1
	Бутерброд с маслом								
	Итого на завтрак		462,5	12	20,1	57,6	461	0,74	
Второй завтрак	Молоко кипячен	150	200	5,5	5,8	8,6	106	1,04	697
Обед									
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,8	4,4	3,6	57	0,45	64
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68	139
	Рагу овощное с мясом	150	220	15,2	16,5	13,1	262	8,52	ТК №120
	Кисель из концентрата на плодово-ягодных	150	200	0	0	10	119	0	648
	Хлеб пшеничный	50	50	3,05	0,5	24,15	117,5	0	
	Итого на обед		695	30,85	30,3	75,05	776,5	15,89	
Полдник									
	Булочка домашняя	50	70	5	8	38	245	0,00	769
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	ТТК №12
	Итого на полдник		270	6,4	9,1	49,3	304	0,26	
Итого за день				49,25	59,5	181,95	1541,5	16,69	

Повар /Асылбаева А.Н./