



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Мусабилов М.А.

Меню на 07.10.2025г. (2 неделя , вторник)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
63и39	Суп картофельный с бабовыми и гречками	235	16,750	12,570	32,370	314,780
ДО7ХЕ1	Каша пшеничная молочная	150	5,600	6,600	26,400	187,000
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
Итого на завтрак		745	38,279	30,119	103,835	854,398

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
63и39	Суп картофельный с бабовыми и гречками	285	18.190	13.710	37.960	353,470
ДО7ХЕ19	Каша пшеничная молочная	200	7.467	8.800	35.200	249,333
9	Сыр(порциями)	10	2.320	2.950	0.000	36,400
	Яблоки свежие	100	0.400	0.400	9.800	47.000
266	Какао на молоке	200	9.200	7.100	11.030	148,460
1	Хлеб пшеничный	25	1.233	0.250	11.200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	2.033	0.250	12.200	60.500
Итого на завтрак		560	40.847	33.460	117.390	947,663

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
63и39	Суп картофельный с бабовыми и гречками	285	18,190	13,710	37,960	353,470
ДО7ХЕ19	Каша пшеничная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333

266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460
1	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
Итого на завтрак		735	38,123	30,110	107,590	864,263

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	
Завтрак						
ДО7ХЕ19	Каша пшеничная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460
1	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
Итого на завтрак		560	22,653	19,750	79,430	594,193

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	
Завтрак						
18	Салат из моркови и яблок	100	0.933	3.483	9.767	75.417
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7.190	5.710	27.960	193.470
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10.600	6.220	47.910	289.610
390	Мясо тушеное	50/45	16.480	12.650	3.480	192.950
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0.780	0.060	30.100	125.200
1	Хлеб пшеничный	20	1.620	0.200	9.760	48.400
2	Хлеб ржаной	30	0.700	0.230	2.200	13.050
Итого на обед		895	38.303	28.553	131.177	938.097

Повар  Янгирова Г.Р.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Мусаев М.А.

Меню на 07.10.2025
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи День 7	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	165	5,040	6,480	26,800	185,600	0,096	0,420	0,000	0,000	101,680	0,000	29,650	0,640	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,180	0,040	5,160	22,370		1,600		0,010	1,750	0,880	0,480	0,040	
	Хлеб пшеничный	30	1,190	0,150	7,250	35,250	0,020			0,200	3,450	13,050	4,950	0,300	
	Масло (порциями)	10	0,080	7,200	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000	9,000	2,200	
Обед	Салат "Коул Слоу"	50	0,300	5,000	1,240	50,780		1,100	120,0	2,230	2,420	3,840	2,520	0,050	
	Суп картофельный с горохом и гречками	180	6,660	3,720	27,360	170,180	0,240	9,380	221,3	0,536	30,070	92,020	36,270	2,110	
	Котлеты рыбные	60	6,360	4,730	6,650	94,810	0,020	0,030	2,000	1,910	14,330	18,610	4,350	0,200	
	Картофельное пюре	130	2,830	3,980	19,090	123,910	0,140	22,260	25,330	0,150	36,060	83,580	28,350	1,030	
	Какао с молоком	200	3,870	3,800	15,090	111,460	0,040	0,300	20,100	0,010	125,420	116,200	31,000	1,010	
	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030	
	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	24,630	116,650	0,010	200,0	163,4	0,760	12,450	3,400	3,400	0,650	
	Плюшка новомосковская	50	4,050	2,860	28,170	154,500	0,060	0,010	16,800	0,560	13,720	36,450	6,340	0,480	
Итого за день			1510	38,740	40,640	208,87	1380,010	0,706	245,60	623,92	6,716	477,750	495,630	175,78	9,740

повар Асылбаева А.Н.