

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

Меню на 11.12.2024г. (2 неделя, среда)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	3,333	9,900	118,933
330	Капша гречневая рассыпчатая с маслом	170	9,870	6,200	44,600	273,290
439	Филе грудки,припущенное с овощами 50/50	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток «Витошка»витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,1494	7,221	36,1548
1	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500
	Печенье для детского питания 50гр	100	8	11	65,4	392
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого на завтрак		750	23,035	33,993	117,951	869,058

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и детей участников СВО)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	3,333	9,900	118,933
330	Капша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки,припущенное с овощами 50/50	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток «Витошка»витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
1	Хлеб ржаной	15	1,233	0,250	11,200	52,500
	Печенье для детского питания 50гр	50	4	5,5	32,7	196
Итого на завтрак		700	24,71	33,81	120,92	883,72

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак						
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	3,333	9,900	118,933
330	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50	100	5,190	13,260	5,510	162,980
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
1	Хлеб ржаной	15	1,233	0,250	11,200	52,500
Итого на завтрак		650	20,787	28,333	96,730	725,033

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						
330	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки,припущенное с овощами 50/50	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток «Витошка»витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
1	Хлеб ржаной	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Печенье для детского питания 50гр	50	4	5,5	32,7	196
Итого на завтрак		600	23,057	25,480	111,020	764,790

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	
Обед						
39	Свекла отварная	100	2,075	0,150	12,100	57,750
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,295	117,490
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
279	Напиток яблочно -лимонный	200	0,260	0,210	25,070	105,680
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		800	17,878	30,402	104,445	804,400

Повар  Янгирова Г.Р.



Меню на 11.12.2024
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи День 3	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 манная с яблоком	165	5,890	4,640	33,140	198,790	0,080	1,890	32,380	0,630	111,390	105,810	18,550	0,630
	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
	Масло (порциями)	10	0,080	7,200	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
	Хлеб пшеничный	30	1,190	0,150	7,250	35,250	0,020			0,200	3,450	13,050	4,950	0,300
Завтрак 2	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
	Печенье	25	0,200	0,250	19,950	82,500					6,250	3,000	2,500	0,350
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	2,190	5,090	3,950	67,710	0,010	0,900	23,400	1,830	7,740	22,580	2,340	0,300
	Суп картофельный с крупой 180	180	1,550	2,280	12,820	78,200	0,080	11,850	141,62	0,990	9,780	45,270	18,060	0,630
	Рагу овощное с мясом	150	14,630	14,920	14,650	248,570	0,080	10,950	562,70	2,220	17,390	50,140	22,160	0,710
	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	30	2,430	0,300	14,640	72,600				0,040	0,900		0,630	0,040
	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	4,110	2,770	30,080	161,250	0,060	0,040	13,610	0,580	10,220	34,480	6,620	0,500
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,540	0,100	29,170	117,650					0,600			0,060

повар Мухаметшина Г.М.