

Меню на 20.01.2025г. (2 неделя, понедельник)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400
1	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,1494	7,221	36,1548
3	Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	9,72	36,3
	Сок фруктовый в индивид.упаковке 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
Итого на завтрак		630	15,905	24,839	101,191	697,885

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
123	Плов из птицы	250	13,560	28,360	67,560	577,530
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400
1	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Сок фруктовый в индивид.упаковке 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
Итого на завтрак		700	19,48	30,71	123,56	853,93

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						
123	Плов из птицы	250	13,560	28,360	67,560	577,530
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
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		500	16,91	28,88	100,97	731,04

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов, и детей участников СВО)

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов, и детей с ООП)						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
123	<u>Плов из птицы</u>	<u>250</u>	<u>13,560</u>	<u>28,360</u>	<u>67,560</u>	<u>577,530</u>
259	<u>Чай с молоком и сахаром</u>	<u>200</u>	<u>1,650</u>	<u>1,650</u>	<u>12,400</u>	<u>71,400</u>
1	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>1,233</u>	<u>0,250</u>	<u>11,200</u>	<u>52,500</u>
3	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>2,033</u>	<u>0,250</u>	<u>12,200</u>	<u>60,500</u>
	<u>Сок фруктовый в индивид.упаковке 0,2л</u>	<u>200</u>	<u>1</u>	<u>0,2</u>	<u>20,2</u>	<u>92</u>
<u>Итого на завтрак</u>		<u>700</u>	<u>19,477</u>	<u>30,710</u>	<u>123,560</u>	<u>853,930</u>

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов, и детей участников СВО)

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов, и детей с аутизмом)						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
обед						
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
71	Уха с крупой	250	8,120	0,640	11,190	82,370
169	Каша пшеничная рассыпчатая	160	6,820	0,740	42,540	237,030
390	Мясо тушеное 50/45	50/40	16,480	12,650	3,480	192,950
299	Кисель из концентрата «Витоша»	200	0,000	0,000	24,000	95,000
1	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400
3	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	0,220	13,050
Итого на обед		855	35,390	22,793	103,070	787,733

Повар Янгирова Г.Р. Янгирова Г.Р.



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

Меню на 20.01.2025
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи День 1	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 рисовая молочная вязкая	160	4,510	5,990	32,800	202,240	0,035	0,250	35,890	0,040	99,760	75,240	11,530	0,104
	Хлеб пшеничный30	30	2,430	0,300	14,640	72,600	0,010			0,040	0,900		0,630	0,040
		10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
	Сыр(порциями)	200	0,200	0,020	10,050	41,420		0,100	0,500		5,250	8,240	4,400	0,850
Завтрак 2	Чай с сахаром	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000	9,000	2,200
	Бананы свежие													
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,990	4,780	10,087	90,550	0,010	0,690	138,46	1,600	4,260	13,920	4,500	0,140
		75	10,920	9,650	10,280	172,890	0,050	1,600	15,600	2,200	16,600	106,200	18,260	1,020
	Котлеты говяжьи	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
	Картофельное пюре										0,600			0,060
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,540	0,100	29,170	117,650				0,040	0,900		0,630	0,040
	Хлеб пшеничный	30	2,430	0,300	14,640	72,600								
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,930	39,600	0,030			0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Полдник														
	Ватрушка французская	50	5,390	7,210	25,160	187,590	0,040	0,080	49,900	0,360	33,720	60,460	7,080	0,430
	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400	0,020	0,150	10,000		60,300	45,000	7,000	0,080

Мухометшина Г.М. повар Мухометшина Г.М.