



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

Меню на 03.09.2024г. (1 неделя , вторник)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
10	Салат из белокачанной капусты,моркови и кукурузы- 60	60	1,410	4,190	6,780	65,300
186	Каша рисовая молочная вязкая- 185	185	5,210	6,950	37,920	233,840
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб пшеничный20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400
3	Хлеб ржаной15г	15	0,740	0,150	6,720	31,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого на завтрак		590	12,480	14,900	101,080	587,640

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						
10	Салат из белокачанной капусты,моркови и кукурузы- 100	100	2,350	6,983	11,300	108,833
186	Каша рисовая молочная вязкая-200	200	5,632	7,514	40,995	252,800
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
3	Хлеб пшеничный25г	25	1,233	0,250	11,200	52,500
1	Хлеб ржаной25г	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого на завтрак		660	14,748	18,407	115,595	683,233

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая
---	--------------------------	-------	----------------------	----------------

реп.	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
<u>Завтрак</u>						
10	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы-100	100	2,350	6,983	11,300	108,833
186	Каша рисовая молочная вязкая-200	200	5,632	7,514	40,995	252,800
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
3	Хлеб пшеничный 25г	25	1,233	0,250	11,200	52,500
1	Хлеб ржаной 25г	25	2,033	0,250	12,200	60,500
<u>Итого на завтрак</u>		550	11,329	15,017	85,705	515,143

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						
186	Каша рисовая молочная вязкая-200	200	5,632	7,514	40,995	252,800
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
3	Хлеб пшеничный25г	25	1,233	0,250	11,200	52,500
1	Хлеб ржаной25г	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого на завтрак		560	12,398	11,424	104,295	574,40

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						
Итого на обед						

Повар  Янгирова Г.Р.

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



Меню на 03.09.2024
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич. цен-ть (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 2		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	200/5	6,20	8,6	32,4	232,0	0,21	311,00
	какао с молоком	150	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,52	692,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,4	7,50	36,9	222,00	0,08	2,00
	Итого на завтрак	364	465	11,6	19,2	87,2	563,00	0,81	
Второй завтрак	Яблоки свежие	90	90	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед	Салат "Студенческий"	40	60	2,20	6,30	3,70	80,00	1,15	37,00
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	200/8	1,5	3,9	9,5	79,00	6,36	110,00
	Котлеты куриные	76	76	11	15,2	10,9	225	0,007	96,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,0	332,00
	Кисель фруктовый	150	200	0,0	0,00	10,00	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
	Итого на обед	690	849	25,65	30,6	112,55	912,5	17,517	
Полдник	Каша молочная Артек	150/4	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51	769,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	200/15/7	0,1		13,8	54	1,12	629
	Хлеб пшеничный	30	30	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
	Итого на полдник	349	457	10,12	14,84	69,95	449,13	1,63	
Итого за день				47,37	64,64	269,7	1924,63	19,957	

Повар _____/Мухаметшина Г.М./