



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

Меню на 29.01.2025г. (1 неделя , среда)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
330	Капша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,1494	7,221	36,1548
3	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого на завтрак		570	21,305	19,199	91,665	629,088

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
330	Капша гречневая	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,231	1,463	2,088	22,411
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
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого на завтрак		650	22,799	20,783	101,708	689,061

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						
330	Капша гречневая	200	10.600	6.220	47.910	289.610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8.240	12.180	8.500	176.530

265	Соус томатный	40	0,231	1,463	2,088	22,411
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		550	22,399	20,383	91,908	642,061

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
330	Каша гречневая	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,231	1,463	2,088	22,411
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	2,003	0,250	12,200	60,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого на завтрак		570	21,305	19,199	91,665	629,088

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

№ 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
57	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,375	4,375	17,088	119,650
112	Запеканка с мясом	200	23,157	21,770	25,200	386,240
282	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	29,620	136,600
1	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400
3	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050
Итого на обед		800	31,182	35,188	93,768	822,873

Повар  Янгирова Г.Р.



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

Меню на 29.01.2025
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи День 8	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 пшенная молочная жидкая	205	7,400	8,800	35,100	250,000	0,130	0,400	0,000	0,000	96,900	0,000	33,700	0,880
	Чай с молоком сахаром	200	0,200	0,020	10,050	41,420		0,100	0,500		5,250	8,240	4,400	0,850
Завтрак 2	Бутерброд с сыром 30/10	40	4,970	2,980	14,490	105,700	0,050			0,390	6,900	26,100	9,900	0,600
	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,040	0,000	0,780	3,200		0,270			1,700		0,530	0,140
Обед	Печенье	20	1,730	2,267	13,947	82,667	0,020		13,000		8,200	17,400	30,000	0,200
	Салат "Студенческий"	50	2,030	6,170	4,780	82,960	0,030	4,300	200,58	2,260	4,620	16,720	8,210	0,240
	Суп картофельный с клецками	180	1,920	3,070	9,800	73,620	0,010	1,080	147,24	1,040	7,520	11,410	4,370	0,170
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,170	3,230	36,980	187,430			18,000	0,040	0,960	1,200	0,020	0,010
	Котлеты куриные	75	4,780	9,930	9,700	147,940	0,050	0,140	31,380	0,200	28,490	26,290	11,060	0,650
	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 ржаной	30	1,480	0,300	13,400	63,000	0,020			0,220	3,400	27,600	6,000	0,880
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,430	0,300	14,640	72,600				0,040	0,900		0,630	0,040
	Пирог с повидлом	50	3,240	1,500	32,050	152,330	0,050	0,100	9,300	0,400	9,970	27,610	5,760	0,620
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,540	0,100	29,170	117,650					0,600			0,060
	Итого за день	1610	35,600	38,917	224,16	1392,367	0,360	7,990	402,00	4,600	177,175	163,470	#####	5,380

 повар Мухаметшина Г.М.