



Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	
<u>Завтрак</u>						
<u>493,02</u>	<u>Каша молочная Дружба с маслом</u>	<u>155</u>	<u>5</u>	<u>7</u>	<u>26</u>	<u>186</u>
<u>283</u>	<u>Чай с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>10</u>	<u>40</u>
<u>420,02</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0</u>	<u>22</u>	<u>40</u>
<u>27,01</u>	<u>Сыр</u>	<u>10</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>35</u>
	<u>Йогурт для детского питания 3,2% жирности</u>	<u>100</u>	<u>3,2</u>	<u>3</u>	<u>9,2</u>	<u>80</u>
<u>Итого на завтрак</u>		<u>505</u>	<u>14,2</u>	<u>13</u>	<u>72,20</u>	<u>381</u>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	
Завтрак						
493,02	Каша молочная Дружба с маслом	155	<u>5</u>	<u>7</u>	<u>26</u>	<u>186</u>
283	Чай с сахаром	200	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>10</u>	<u>40</u>
1	Хлеб пшеничный	50	<u>4,00</u>	<u>0,04</u>	<u>0,02</u>	<u>0,05</u>
27,01	Сыр	10	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>35</u>
	Йогурт для детского питания 3,2% хирности	100	<u>3,2</u>	<u>3</u>	<u>9,2</u>	<u>80</u>
Итого на завтрак		<u>515</u>	<u>16,2</u>	<u>13,04</u>	<u>50,22</u>	<u>341,05</u>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
493,02	Каша молочная Дружба с маслом	155	5	7	26	186
283	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
1	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,04	0,02	0,05

Итого на завтрак		405	9	7,04	36,02	226,05

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						
493,02	Каша молочная Дружба с маслом	155	5	7	26	186
283	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
1	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,04	0,02	0,05
27,01	Сыр	10	3	3	5	35
	Йогурт для детского питания 3,2% жирности	100	3,2	3	9,2	80
Итого на завтрак		515	15,20	13,04	50,22	341,05

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	
Завтрак						
63	Суп картофельный с бабовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом(филе)	90	9,92	11,21	6,77	167,48
225	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0	14,99	60,64
1	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	14,6	73,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66,0
Итого на завтрак		800	26,14	22,54	123,38	803,19

Повар  Янгирова Г.Р.

Утверждено
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Мусаширов М.А.



Меню на 27.10.2023
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 10			Выход	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150/4	200/5	7,1	8,20	37,0	251,00	0,50	разд 4.4
	Какао с молоком	150	200	1,80	1,80	9,15	58,50	0,26	693,00
	Бутерброд с маслом	40/10	40/15	7,90	4,75	24,20	172,00	0,11	1,00
	Итого на завтрак		437,5	14,1	15,9	79,10	516,00	1,02	
Второй завтрак	йогурт	100	100	3,2	3,5	11,2	88,6	1,20	
Обед									
	Суп молочный с крупой	150	200	4,40	4,10	16,40	120,00	0,52	160,00
	Курица отварная	50	70	17,50	14,70	0,30	203,00	0,67	487,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,00	520,00
	Сок фруктовый	150	200	1,00	0,20	20,20	4,00	4,09	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		719	33,65	26,4	100,55	694	18,27	
Полдник	Блины	50/3	75/5	5,6	10,5	24,60	217,00	0,28	645,00
	Чай с молоком	150	200	1,40	1,10	11,30	59,00	0,26	ТТК №12
	Итого на полдник		240	7,0	11,6	35,9	276	0,54	
Итого за день				54,75	53,9	215,55	1486	19,83	

Повар Гусманова З.Р.