



Утверждаю  
Директор МБОУ С ОУ СОШ  
с.Базитамак  
Мусабиров  
М.А.

Меню на 14.09.2023г. ( 2 неделя, четверг )

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>
			Б	Ж		
<u>Завтрак</u>						
26	<u>Винегрет овощной</u>	60	о 82	1 33	4 57	34 5
38	<u>Каша ячневая</u>	186		693	34 3	<u>237</u>
203	<u>Фрикадельки из говядины с томатным соусом</u>	<u>100</u>	<u>10 68</u>	9 97	<u>5 33</u>	<u>153 79</u>
294	<u>Чай с лимоном и сахаром</u>	207	о 07	<u>001</u>	15 31	<u>61,62</u>
1	<u>Хлеб пшеничный</u>		2		14 6	73
42			<u>26</u>	<u>265</u>	035	<u>35 56</u>
	<u>Сок фруктовый в индивидуальной упаковке по 200мл</u>	<u>200</u>		02	<u>202</u>	92
<u>Итого на завтрак</u>		<u>793</u>	<u>23 57</u>	<u>21 39</u>	<u>94 66</u>	<u>687 47</u>

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			<u>Энергетическая ценность (ккал.)</u>
			Б	Ж		
<u>Завтрак</u>						
26	<u>Винегрет овощной</u>	60	<u>о 82</u>	<u>1 33</u>	<u>4 57</u>	<u>34 5</u>
38	<u>Каша ячневая</u>	210/7	950	770	38 20	264
203	<u>Фрикадельки из говядины с томатным соусом</u>	<u>60/40</u>	<u>10 98</u>	9 97	<u>5 33</u>	<u>153 79</u>
294	<u>Чай с лимоном и сахаром</u>	200/7	007	001		<u>61 62</u>
1	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	4 00	о 04	о 02	<u>о 05</u>
42	<u>Сыр</u>	10	<u>26</u>	<u>265</u>	<u>0 35</u>	<u>35 56</u>
	<u>Сок фруктовый в индивидуальной упаковке по 200мл</u>	<u>200</u>	1	02	<u>202</u>	92
<u>Итого на завтрак</u>		<u>844</u>	<u>28 97</u>	<u>21 90</u>	<u>84 98</u>	<u>641 52</u>

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

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

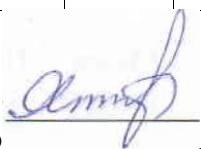
рец.	блюда	порции	Б	Ж		<u>ценность (ккал.)</u>
<u>Завтрак</u>						
26	<u>Винегрет овощной</u>	60	о 82	1 33	4 57	<u>34 5</u>
38	Каша ечневая	210/7	9 50	770	38 20	<u>264</u>
<u>203</u>	<u>Фрикадельки из говядины с томатным соусом</u>	<u>60/40</u>	<u>10 98</u>	<u>9 97</u>	<u>5 33</u>	<u>153 79</u>
<u>294</u>	<u>Чай с лимоном и сахаром</u>	200/7	о 07	<u>001</u>	16 31	<u>61 62</u>
1	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	4,00	<u>0.04</u>	о 02	<u>о 05</u>
<u>Итого на завтрак</u>		<u>634</u>	<u>25 07</u>	<u>19 05</u>	<u>63 43</u>	<u>513 96</u>

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>
			Б	Ж	
<u>Завтрак</u>					
26	<u>Винегрет овощной</u>	60	<u>о 82</u>	<u>33</u>	4 57
38	<u>Каша ечневая</u>	<u>210/7</u>	<u>9 50</u>	<u>7 70</u>	<u>38 20</u>
<u>203</u>	<u>Фрикадельки из говядины с томатным соусом</u>	<u>60/40</u>	<u>10 98</u>	<u>9 97</u>	<u>5 33</u>
<u>294</u>	<u>Чай с лимоном и сахаром</u>	200/7	о 07	0.01	16 31
1	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	4,00	0.04	о 02
42	<u>Сыр</u>	10	<u>26</u>	<u>265</u>	<u>0 35</u>
	<u>Сок фруктовый</u> индивидуал.упаковке по 200мл	<u>200</u>	1	<u>02</u>	<u>20 2</u>
<u>Итого на завтрак</u>		<u>844</u>	<u>28 97</u>	<u>21 90</u>	<u>84 98</u>
<u>Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов)</u>					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>
			Б	Ж	
<u>Завтрак</u>					
4	<u>Салат из белокочанной капусты с морковью</u>		<u>84</u>	<u>5 06</u>	<u>5 32</u>
43	Свекольник	250	93	6.34	10,05
<u>ДО7БИ19</u>	<u>Рыбные котлеты с соусом</u>	90	9,00	4 00	<u>9 00</u>
<u>242</u>	<u>Картофельное пюре с морковью</u>	<u>200</u>	<u>4 10</u>	<u>4 52</u>	<u>29 46</u>
<u>107</u>	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>200</u>		<u>о 10</u>	<u>41 40</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>		2		<u>14 6</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	30			<u>13 8</u>
					66

<u>Итого на завтрак</u>	<u>900</u>	<u>21 97</u>	<u>20 62</u>	<u>120 оз</u>	
-------------------------	------------	--------------	--------------	---------------	--

  
повар Янгирова ГР.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Базитамак

Мусабиров М.А.



Меню на 14.09.2023

Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества		Энергетич.	Витамин С	№ рецепта
День 9		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	у	цен-ть (ккал.)	
Завтрак	Каша ячневая молочная жидккая	150/4	200/5	7,4	8,3	36,5	243,00	0,53
	Какао с молоком	200/5	200	1,80	1,8	9,15	58,5	0,26
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	7,00	7,10	22,00	183,00	0,04
	Итого на завтрак			482,5	16,20	17,2	484,5	0,83
Второй завтрак	яблоко	90	100	0,71	0,13	13,79	56,48	1,2
Обед	Винегрет	40	60	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11
	Щи из свежей капусты	150/5	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6
	Картофельное пюре	120	150	3,10	4,60	20,10	137,00	10,40
	Гуляш из кур	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277,00	0,94
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00
	Итого на обед			788	30,96	31,23	782,98	25,38
Полдник	каша рисовая молочная вязкая	150	200	5,7	7,80	39,80	253,00	0,50
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	10,02	52,12	0,00
	Итого на полдник			270	7,82	12,87	69,55	422,13
Итого за день				54,98	61,3	230,14	1689,61	27,83

Повар: Гусманова З.Р./