



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

Меню на 14.09.2023г. (2 неделя, четверг)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>
			Б	Ж		
<u>Зав ак</u>						
26	<u>Вине ет ово ной</u>	60	о 82	1 33	4 57	34 5
38	Каша е ^т -шевая	186		693	34 3	<u>237</u>
<u>203</u>	<u>Фрикцельки из говядины с томатным со сом</u>	<u>100</u>	<u>10 68</u>	9 97	<u>5 33</u>	<u>153 79</u>
<u>294</u>	Чай с лимоном и саха ом	207	о 07	<u>001</u>	15 31	<u>61,62</u>
1	<u>Хлеб пшеничный</u>		2		14 6	73
42			26	<u>265</u>	035	<u>35 56</u>
	<u>Сок фруктовый в и ви аковке 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)

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			<u>Энергетическая ценность (ккал.)</u>
			Б	Ж		
<u>Зав ак</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 ечневая</u>	210/7	950	770	38 20	264
<u>203</u>	<u>Фрикадельки из говядины с томатным со сом</u>	<u>60/40</u>	<u>10 98</u>	9 97	<u>5 33</u>	<u>153 79</u>
<u>294</u>	Чай с лимоном и саха ом	200/7	007	001		61 62
1	<u>Кеб 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 фрдовый в индивид. аковке 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 вноса)

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	<u>Энергетическая</u>
---	--------------------------	-------	----------------------	-----------------------

реп.	блюда	порции	Б	ж		ценность (ккал.)
<u>Завт ак</u>						
26	<u>Вине ет ово ой</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 томатными со сом</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 _9ЦЦР9М</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)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж		
<u>Завтрак</u>						
26	<u>Винегрет овощной</u>	60	<u>о 82</u>	<u>33</u>	4 57	34 5
38	<u>Каша ечневая</u>	<u>210/7</u>	<u>9 50</u>	7 70	<u>38 20</u>	264
203	<u>Фрикадельки из говядины с томатным со сом</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	0 07	0.01	16 31	61 62
1	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	4,00	0.04	о 02	<u>о 05</u>
42	<u>Сыр</u>	10	26	<u>265</u>	<u>0 35</u>	<u>35 56</u>
	<u>Сок фруктовый в индивид.упаковке по 200мл</u>	<u>200</u>	1	02	<u>20 2</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>

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж		
Завтрак						
4	<u>Салат из белокочанной</u> кап сты с мо ковью		<u>84</u>	<u>5 06</u>	<u>5 32</u>	<u>70 02</u>
43	Свекольник	250	93	6.34	10,05	
<u>ДО7БИ19</u>	<u>Рыбные котлеты с соусом</u>	90	9,00	4 00	9 00	<u>108 00</u>
<u>242</u>	<u>Картофельное пюре с</u> <u>мо ковью</u>	<u>200</u>	<u>4 10</u>	<u>4 52</u>	<u>29 46</u>	<u>175 78</u>
<u>107</u>	<u>Компот из смеси</u> <u>сухофруктов</u>	<u>200</u>		<u>о 10</u>	<u>41 40</u>	<u>171 00</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>		2		<u>14 6</u>	73
	<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.



Меню на 14.09.2023
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 9		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	7,4	8,3	36,5	243,00	0,53	297,00
	Какао с молоком	200/5	200	1,80	1,8	9,15	58,5	0,26	693,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	7,00	7,10	22,00	183,00	0,04	2,00
	Итого на завтрак		482,5	16,20	17,2	67,65	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	71,00
	Щи из свежей капусты	150/5	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6	124,00
	Картофельное пюре	120	150	3,10	4,60	20,10	137,00	10,40	520,00
	Гуляш из кур	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277,00	0,94	92,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13	639,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		788	30,96	31,23	92,94	782,98	25,38	
Полдник	каша рисовая молочная вязкая	150	200	5,7	7,80	39,80	253,00	0,50	302,00
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	Тк №284
	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	1,62	
Итого за день				54,98	61,3	230,14	1689,61	27,83	

Повар: /Гусманова З.Р./