



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

Меню на 20.03.2025г. (2 неделя , четверг)

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>	
Завтрак						
205	Макароны запеченные с сыром	170	8,960	15,180	35,050	316,930
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
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		590	22,595	32,369	83,591	725,245

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	
Завтрак						
205	Макароны запеченные с сыром	200	10,541	17,859	41,235	372,859
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого на завтрак		650	25,571	35,612	99,753	832,079

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						
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850

271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной	25	1,233	0,250	11,200	52,500
Итого на завтрак		540	18,922	19,088	91,305	619,053

Завтрак (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	
Завтрак						
205	Макароны запеченные с сыром	200	10,541	17,859	41,235	372,859
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2 шт	200	1	0,2	20,2	92
Итого на завтрак		650	21,571	35,615	99,759	832,135

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						
56	Рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430
299	Кисель из концентрата «Витошка»	200	0,000	0,000	24,000	95,000
	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400
	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050
Итого на обед		700	24,513	26,491	69,331	608,685

Повар  Янгирова Г.Р.



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

Меню на 20.03.2025
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи День 4	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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	155	6,220	8,010	27,880	208,970	0,180	0,220	37,100	0,410	106,080	175,440	19,820	1,280
	Чай: молоком и сахаром	200	0,110	0,030	0,040	0,870								
	Масло (порциями)	10	0,080	7,200	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
Завтрак 2	Печенье для детского питания	30	2,595	3,4005	20,921	124,0005	0,03	0	19,5	0	12,3	26,1	45	0,3
Обед	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,520	4,130	6,790	70,900	0,050	27,200	206,74	0,170	31,260	38,520	15,900	0,560
	Котлеты говяжьи	70	9,720	1,420	9,300	89,330	0,040	1,070	16,100	0,280	20,440	37,770	8,690	0,580
	Соус томатный	30	0,890	0,000	3,650	19,450	0,030	8,370		0,186	3,830	12,670	9,310	0,430
	Картофель тушеный	150	3,390	9,330	24,530	195,910	0,170	28,550	357,81	0,360	27,070	99,430	38,330	1,460
	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	24,630	116,650	0,010	200,00	163,40	0,760	12,450	3,400	3,400	0,650
	Хлеб пшеничный	30	2,430	0,300	14,640	72,600				0,040	0,900		0,630	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
	Булочка молочная	50	5,030	1,190	28,900	146,350	0,080	0,060	4,000	0,610	35,150	57,150	9,930	0,560
	Какао с молоком	200	3,870	3,800	15,090	111,460	0,040	0,300	20,100	0,010	125,420	116,200	31,000	1,010

 повар Мухаметшина Г.М.