



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

Меню на 04. 10. 2024г. (1 неделя , пятница)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
16	Салат из моркови	60	0,660	3,050	9,510	68,760
133	Картофельное пюре	170	4,310	5,780	19,440	144,500
92	Котлеты или биточки мясные	60	10,900	8,360	15,370	181,320
216	Соус томатный	40	0,500	2,270	3,320	35,290
287	Напиток «Витошка» витаминный	200	0,00	0,00	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500
	Печенье для детского питания	50	4	505	32,7	196
Итого на завтрак		620	23,085	25,359	100,595	720,828

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и детей участников СВО)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600
133	Картофельное пюре	170	4,310	5,780	19,440	144,500
92	Котлеты или биточки мясные	60	10,900	8,360	15,370	181,320
216	Соус томатный	40	0,500	2,270	3,320	35,290
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Печенье для детского питания	50	4	505	32,7	196
Итого на завтрак		700	24,913	28,173	123,543	848,267

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						
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600
133	Картофельное пюре	170	4,310	5,780	19,440	144,500
92	Котлеты или биточки мясные	60	10,900	8,360	15,370	181,320

216	Соус томатный	40	0,500	2,270	3,320	35,290
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
Итого на завтрак		650	20,913	22,673	90,843	652,267

Завтрак (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>	
<u>Завтрак</u>						
133	Картофельное пюре	200	0.6666	6,44	2.893333	167,5466667
92	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	100	11,400	10,630	18,690	216,610
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
<u>Итого на завтрак</u>		550	19,813	17,590	74,993	537,667

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>	
<u>обед</u>						
16	<u>Салат из моркови</u>	100	1,100	5,083	15,850	114,600
58	<u>Суп картофельный с клецками</u>	250	2,670	4,260	13,680	102,250
142 234	<u>Картофель тушеный с рыбными котлетами</u>	200-60	13,400	16,260	39,260	360,000
1	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,620	0,200	9,760	48,400
282	<u>Напиток из плодов шиповника</u>	200	0,680	0,280	29,620	136,600
	<u>Йогурт детский питьевой витами.</u>	100	4,000	1,500	14,300	90,000
2	<u>Хлеб ржаной</u>	30	0,700	0,230	2,200	13,050
<u>Итого на обед</u>		900	24,170	27,813	124,67	864,900

Повар  Янгирова Г.Р.

Меню на 04.10.2024
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи День 5	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 гречневая молочная вязкая 155	155	6,920	7,180	29,140	209,250	0,190	0,220	37,660	0,350	95,320	179,540	86,110	2,640
	Бутерброд с повидлом	50	1,730	5,280	24,700	150,770	0,040	0,120	31,500	0,330	9,500	21,570	8,250	0,700
	Чай с молоком и сахаром	200	0,110	0,030	0,040	0,870								
Завтрак 2	Чай с сахаром	180	0,180	0,020	9,050	37,280		0,090	0,450		4,730	7,420	3,960	0,770
	Вафли с фруктовой начинкой	15	0,420	0,500	11,600	53,000	0,010	0,000	0,300		2,400	5,400	1,500	0,230
Обед	Салат "Нежный"	50	0,900	3,500	3,800	51,480	0,020	3,350	501,05	1,460	13,790	16,870	11,610	0,670
	Суп-лапша домашняя	180	2,930	4,970	13,680	111,210	0,040	1,050	140,00	2,070	10,980	24,220	6,740	0,350
	Котлеты куриные	60	10,700	4,200	8,200	114,500	0,010	0,600		1,600	5,200	19,600	6,200	0,200
	Картофель по-деревенски 130	130	3,780	5,090	30,790	184,440	0,225	37,790	5,670	2,100	22,080	110,320	43,645	1,730
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,540	0,100	29,170	117,650					0,600			0,060
	Хлеб пшеничный	30	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400	0,020	0,150	10,000		60,300	45,000	7,000	0,080
	Ватрушка с творогом	50	6,920	4,150	22,410	155,170	0,050	0,080	14,280	0,880	35,350	59,790	8,230	0,430
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за день		1585	37,920	37,220	211,50	1335,520	0,645	53,450	740,91	8,90	278,950	514,530	195,25	10,50

Мух повар Мухаметшина Г.М.