

Согласовано

**Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 67,21 рубля (Апрель) (1 - смена)**

Категория: многодетные малобеспеченные (5-11кл) 67,21рубля (РБ)

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
		126	Каша ячневая молочная с м/с сл	200/5	19	245	7,1	07.июн	36,7
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		36	497,8	11,16	44726	42,48

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Птица отварная (голень)	60	45	71,93	6,01	5,13	0,52
Завтрак		212	макаронные изделия отварные	200	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		14	231	7,4	15,15	30,8

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Котлеты рыбные	60	45	134	9,72	6,84	8,28
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9
		до7жи2	компот из смеси сухофрктгов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	426	9,1	6,7	81,9

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		302	Каша гречневая вязкая с маслом	200	20	187	6,34	5,28	28,62
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	383	10,34	5,33	66,12

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		131	Плов из мяса птицы	180	50	359	15,21	16,65	37,28
		65	Напиток из плодов шиповника	200	15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	608	19,91	16,73	93,78

2-неделя

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	20	271,87	8,35	9,55	37,95
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд (печенье овсянное)	25	10	208	5,4	3,8	37
			итого		39	458,67	12,41	9,6	80,43

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	50	45	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	200/8	20	297	18,9	5,1	43,2
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		79	626,53	29,66	14,03	87,34

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		111	Рагу из овощей	200	20	175	3,9	9,9	17,5
		до7жи2	компот из смеси сухофрктв	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	415	8,9	10	72,5

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		до7жс19	Куриное филе, тушенное с овощам	50	45	185	11,35	14,63	1,87
		212	Макаронные изделия отварные	200	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	582,3	21,23	18,99	81,43

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	50	48	140	8,6	7,6	9,8
Завтрак		123	Каша гречневая рассыпчатая с ма	200/8	20	224	8,4	5,4	34,6
		184	Чай с сахаром	200/15	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		29	410,8	12,46	5,45	77,08

0

3-неделя

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционн	15	10	35	2,63	2,66	
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	20	274	6,2	8,6	32,4
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		44	505	13,6	23,75	63,2

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		131	Плов из мяса птицы	180	50	359	15,21	16,65	37,28
		до7жи2	компот из смеси сухофрктв	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		64	599	20,21	16,75	92,28

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Птица отварная (голень)	60	50	71,93	6,01	5,13	0,52
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		79	444,73	14,17	11,78	69,9

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		212	Макаронные изделия отварные	200	20	210,5	5,82	4,31	37,08
			доп. гарнир. Огурцы консервирова	25	5				
		65	Напиток из плодов шиповника	200	15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		44	459,5	10,52	4,39	93,58

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	50	48	140	8,6	7,6	9,8
		ДО7ЕХ19	Каша пшеничная молочная с м/с сл	200/10	20	129	1,6	6,4	15,9
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		77	455,8	14,26	14,05	68,18

4-неделя

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		125	Каша пшеничная молочная с масл	200/5	20	241	7,4	8	36,5
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98

		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.(печенье овсянное)	25	10	208	5,4	3,8	37
			итого		39	427,8	11,46	8,05	78,98

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	50	40	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	200/8	15	297	18,9	5,1	43,2
		до7жи2	компот из смеси сухофрктв	200	6	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		64	670,53	30,66	14,08	104,84

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		Д07КБ	Котлеты рубл из куриного филе	60	45	188	9	12,72	9,12
		123	Каша гречневая рассыпчатая с мас	200/8	20	224	8,4	5,4	34,6
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	598,8	21,46	18,17	86,2

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		97	Жаркое по -домашнему	200	50	351,84	20,2	21,24	19,94
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		64	547,84	24,2	21,29	57,44

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/25	45	77,26	9,96	3,46	1,48
		133	Рис припущенный	200	20	4,3	44,4	6,6	26,9
		184	Чай с сахаром	200	5	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	330,56	59,06	10,14	84,88

61,31

