

Согласовано
Директор

" 30 "

2021

Утверждаю

Директор ООС "Вид Радуга"

Л.П.

" 30 "

Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 35,00 рубля

Категория: родительские взносы (район)

1- неделя

МАЙ

Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества				№ Т.К
		Б	Ж	У	Э.ц	
Понедельник.						
Каша пшеничная молочная	200/5	7,47	8,8	35,2	249	ДО7ЕХ19
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	60
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		14,52	12,7	41,05	468	
Вторник.						
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Макаронные изделия отварные с маслом	200/8	7,3	5,62	44,4	261	137
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118	
Итого за день		19,85	15,56	92,74	583	
Среда.						
Бобовые отварные	200/5	18,9	5,1	43,2	297	146
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119	66
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		22,85	5,6	79,15	534	
Четверг.						
Огурцы свежие порционно	20	0,14	0,2	0,38	2,2	119
Плов из отварного мяса	210	22,2	22,7	20,3	375	221
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	ДО7ЖИ20
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		27,2	24,2	72	605,2	
Пятница.						
Каша гречневая рассыпчатая	200/10	11,2	7	46,2	296	123
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0	13,7	55	196
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		15,4	8	84,1	469	
Итого за 5 дней		99,82	66,06	369,04	2659,2	
2 - неделя						
Понедельник.	выход	Б	Ж	У	Э.ц	
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/8	4,6	6,4	24,3	174	134

Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	60
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
итого за день		11,7	10,8	63,6	393	
Вторник						
Рыба, тушенная с овощами	60/30	12,09	4,48	3	102	80
Рис припущенный	150	5,5	6,7	25,3	184	133
Чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		21,59	12,18	66,4	456	
Среда						
Бобовые отварные	200/5	18,9	5,1	43,2	297	146
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119	65
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		23,6	6,13	96,4	534	
Четверг						
Огурцы свежие порционно	20	0,14	0,2	0,38	2,2	119
Макаронные изделия отварные с маслом	200/8	7,3	5,62	44,4	261	137
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119	66
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		11,25	6,12	80,35	498	
Пятница						
рагу из овощей	200	19	16	40	382	224
Чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
фрукт	шт	1,5	0,5	21	95	
Итого за день		24,5	17,5	99,1	647	
Итого за 5 дней		85,34	47,11	351,45	2148	

3- неделя

Понедельник.		Б	Ж	У	Э.ц	
Каша рисовая молочная с м/с	200/5	5,73	7,73	39,73	253	ДО7ЕО19
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	60
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		12,83	12,13	79,03	472	
Вторник.						
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
рагу из овощей	200	19	16	40	382	224
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	ДО7ЖИ20
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19

Итого за день		32,6	26,94	100,19	762	
Среда.						
Огурцы свежие порционно	20	0,14	0,2	0,38	2,2	119
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	7,1	5,8	28,6	198	123
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119	66
Хлеб	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		11,24	7	63,18	437,2	
Четверг.						
Каша "Дружба"	200/8	4,6	6,4	24,3	174	134
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119	65
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		9,3	7,43	77,5	411	
Пятница.						
Фрикадельки мясные	50	7,8	7,96	7,5	132,85	469
Макаронные изделия отварные с маслом	200/8	7,3	5,62	44,4	261	137
Чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		19,1	14,58	90	563,85	
Итого за 5 дней		85,07	68,08	409,9	2646,05	