



Меню для образовательных учреждений города и района  
 Учалинский район Республики Башкортостан  
 на 57,43 рубля

Категория: 7-11 лет ( 1-4 классы)

1- неделя

МАЙ

Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества				№ Т.К
		Б	Ж	У	Э.ц	
<b>Понедельник.</b>						
Сыр твердый порционно	15	3	3	0	36	366
Каша пшенная 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
<b>Итого за день</b>		<b>17,52</b>	<b>15,7</b>	<b>41,05</b>	<b>504</b>	
<b>Вторник.</b>						
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	
<b>Итого за день</b>		<b>19,85</b>	<b>15,56</b>	<b>92,74</b>	<b>583</b>	
<b>Среда.</b>						
Куриное филе, тушенное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185	ДО7ЖС19
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
<b>Итого за день</b>		<b>34,2</b>	<b>20,23</b>	<b>81,02</b>	<b>719</b>	
<b>Четверг.</b>						
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
<b>Итого за день</b>		<b>27,2</b>	<b>24,2</b>	<b>72</b>	<b>605,2</b>	
<b>Пятница.</b>						
Котлеты рубленые из куриного филе	60	9	12,72	9,12	188	ДО7 КБКК
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
<b>Итого за день</b>		<b>24,4</b>	<b>20,72</b>	<b>93,22</b>	<b>657</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>123,17</b>	<b>96,41</b>	<b>380,03</b>	<b>3068,2</b>	

**2 - неделя**

<b>Понедельник.</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Э.ц</b>	
Масло сливоч порц	15	0,12	11	0,19	99	
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
<b>итого за день</b>		<b>11,82</b>	<b>21,8</b>	<b>63,79</b>	<b>492</b>	
<b>Вторник</b>						
Рыба, тушеная 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
<b>Итого за день</b>		<b>21,59</b>	<b>12,18</b>	<b>66,4</b>	<b>456</b>	
<b>Среда</b>						
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
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
<b>Итого за день</b>		<b>32,2</b>	<b>15,57</b>	<b>104,89</b>	<b>686</b>	
<b>Четверг</b>						
Огурцы свежие порционно	20	0,14	0,2	0,38	2,2	119
Птица отварная	50	10,7	9	0,2	124	96
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
<b>Итого за день</b>		<b>21,95</b>	<b>15,12</b>	<b>80,55</b>	<b>622</b>	
<b>Пятница</b>						
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	
<b>Итого за день</b>		<b>24,5</b>	<b>17,5</b>	<b>99,1</b>	<b>647</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>94,06</b>	<b>67,55</b>	<b>360,13</b>	<b>2399</b>	

**3- неделя**

		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Э.ц</b>	
<b>Понедельник.</b>						
Сыр твердый порционно	15	3	3	0	36	366
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

<b>Итого за день</b>		<b>15,83</b>	<b>15,13</b>	<b>79,03</b>	<b>508</b>	
<b>Вторник.</b>						
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
<b>Итого за день</b>		<b>32,6</b>	<b>26,94</b>	<b>100,19</b>	<b>762</b>	
<b>Среда.</b>						
Огурцы свежие порционно	20	0,14	0,2	0,38	2,2	119
Птица отварная	50	10,7	9	0,2	124	96
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
<b>Итого за день</b>		<b>21,94</b>	<b>16</b>	<b>63,38</b>	<b>561,2</b>	
<b>Четверг.</b>						
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
Фрукты свежие	шт	0,6	0,6	14,7	64	
<b>Итого за день</b>		<b>9,9</b>	<b>8,03</b>	<b>92,2</b>	<b>475</b>	
<b>Пятница.</b>						
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
<b>Итого за день</b>		<b>19,1</b>	<b>14,58</b>	<b>90</b>	<b>563,85</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>99,37</b>	<b>80,68</b>	<b>424,8</b>	<b>2870,05</b>	