



Утверждено

Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 73,20 рублей (сентябрь 2023 г) (1 - смена)

Категория: Дети участников СВО (5-1кл) 73,20 рубля
Категория: многодетные малобеспеченные (5-1кл) 73,20 рубля (РБ)

03.04.2023

1-неделя									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
		40	каша рисовая молочная вязкая	255	25	318	8	8	54
		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
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			итого		62	810	18,7	35,15	120,8

04.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		500	Биточки рубл из груди	80	45	208	13	14	8
Завтрак		146	Бобовые отварные	254	15	297	19	5	43
		196	Чай с лимоном и сахаром	200	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		71	689	36	19,05	92,5

05.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	5	4

	138	Пюре картофельное с маслом сливочным	260	25	312	6	15	50
	276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
	1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
		итого		79	667	25	20,1	109

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		40	Каша пшенная молочная с м/с сл	258	25	307	9	11	42
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	28
		368	Фрукт /яблоко	200	25	88	3	1	20
			итого		64	626	19,4	27,15	93,3

06.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	Гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	892	41,7	36,55	99,5

07.04.2023

2-неделя

10.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционный	15	10	36	3	3	
Завтрак		40	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	255	25	331	10,4	11	47,4
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.	50	15	195	3,3	5	36
			итого		59	744	20,7	19,05	124,9

11.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	100	45	278	17	16	17
		138	Пюре картофельное с маслом сливочным	260	25	312	6	15	50

	15.3	Витаминиз.кисель "Витоша"	200	15	95	0	0	24
	1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		Итого		89	815	27	31,05	118,5

12.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	260	25	274	6,2	8,6	32,4
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	50	15	195	13	5	36
			Итого		49	651	23,2	13,65	109,9

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		9	Огурцы свежие порционно	100	10	10	0	0	1
		100	Плов из мяса птицы	200	35	433	18,6	22,1	39,3
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		59	683	23,6	22,2	95,3

14.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		80	Котлеты рыбные	90	45	134	10	7	8,28
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	12	49
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		76	588	21,7	19,05	98,78

3-неделя

17.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	42
		40	Каша пшениая молочная с м/с сл	258	25	307	9	11	
		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
		188	булочка молочная	50	15	195	13	5	36
			итого		64	769	32,4	34,15	108,8
									18.04.2023
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		9	Огурцы свежие порционно	100	10	10	0	0	1
		97	Жаркое по-домашнему	250	50	452	26,6	27,6	24,2
		196	Кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	658	30,6	27,65	62,7

19.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		40	каша рисовая молочная вязкая	255	25	318	8	8	54
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /груша	200	30	100	3	1	20
			итого		69	659	19	13,05	117,5

20.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		123	Каша гречневая рассыпчатая с ма	210	20	296	11,2	7	46
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	917	42,2	35,1	108

4-неделя

24.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	255	25	331	10,4	11	47,4
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5

	1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
	20	Кондит изд.	50	15	208	5	2,5	45
		Итого		64	815	23,4	16,6	147,4

25.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		12.1	Филе грудки с овощами	100	50	315	26	23	2
		123	Каша гречневая распычатая с ма	210	20	296	11,2	7	46
Завтрак		196	Чай с лимоном и сахаром	200	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		81	795	41,2	30,05	89,5

26.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	100	45	278	17	16	17
		138	Пюре картофельное с маслом сли	260	25	312	6	15	50
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		84	839	27,7	31,08	123,5

27.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	260	25	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
		188	Булочка молочная	50	15	195	4,7	5	36
			Итого		54	700	18,3	28,75	99,2

28.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		21	салат "Пестрый"	100	10	83	1	4,6	9,7
		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	5	4
Завтрак		133	Рис припущенный	210	17	245	7,3	9	33,7
		184	Чай сахаром	200	5	57	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5

			ИТОГО			76	630	26,36	18,65	89,88	
--	--	--	-------	--	--	----	-----	-------	-------	-------	--