

Составлено:
Надзиратель МКУ
МР Учалинский район РБ
Н.С. Абрехманова

Составлено:
Директор МБОУ «СШ №1 г.Учалы»
З.Б. Батыршина

Утверждено
Директор ООО «БПШ «Брауер»
Р.Д. Иргали

Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан

Категория: дети начальных классов (1-4 кл) 69,57 рублей (ФБ)
Категория: многолетние малолетние первоначальные классы (1-4 кл) 69,57 рублей (ФБ)
Категория: родительский взнос, город (5-11 кл) 69,57 рублей

Категория: дети 7-11 и 12 и старше, февраль - 2024 г.

446,5-616,9 ккал
516,8-714 ккал

(1 - смена)

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Гastronomia	15	10	112	0,1	12,4	0,1
		185	Каши мол. с/м	230/5	35	323	10,2	5,2	60
		287	Гор. напиток	200	20	89,3	1,4	1,6	17,35
		1,1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
Итого:									

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭН	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		436	Второе блюдо (1 см и о.)	200	35	380	21,8	20,1	21
		15,3	Хол. напиток	200	10	75	0	0	19
		368	Напиток с мякитиави "Витолук"	170	20	81	0,6	0,5	16,7
			Фрукты пик	170	20	81	0,6	0,5	16,7
		1,1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:						

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Эн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Гastronomia	15	10	53	3,9	4	0
		182	Каши мол. с/м	200/7	35	264	7,2	10,3	34,9
		289	Гор напиток	200	15	111	4	4	16
		1,1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
Итого:									

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Эн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		96	Второе блюдо	80/50	35	287	22,4	20,5	3,1
		146	Гарнир	200	20	228	18	4	36
		65	Хол. напиток	200	10	119	0,7	0,03	29

	1.1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
07.02.2024								
Присем пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	15	5	112	0,1	12,4	0,1
		Гарнирная						
		Каши мол.см	200/5	35	223	6,7	9,8	27,1
		184						
		Гор. Напиток	200	5	35	0,1	0	9,1
		Бройлурт	100	18	77	3,1	1,5	12,8
		1.1	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		Хлеб						
		Хлеб пшеничный		48	443	47,6	29,1	75,5

Присем пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		87	100	40	200	12,1	10,6	8
		2 блюдо (осн.)						
		Гарнир	200/10	15	186	4,1	6,6	26,9
		196						
		Хол. напиток	200	10	66	0	0	10
		1.1	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		Хлеб						
		Хлеб пшеничный		70	643	69	47,8	119,5

Присем пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		129	200/10	25	228	8	10	32
		Каши мол.см						
		287	200	20	89,3	1,4	1,6	17,35
		1.1	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		Хлеб						
		Конд. Вязание	50	15	195	3,3	5	36
		Кондитерское изделие						
		1.1	65	6	643	1	12,2	11,55

Присем пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		95	90/20	40	346	25	26,4	2,1
		Второе блюдо						
		146	200	15	233	5,9	8,4	31,5
		Гарнир I смеси						
		184	200	5	35	0,1	0	9,1
		Гор. Напиток						
		1.1	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		Хлеб						
		Хлеб пшеничный		65	643	6,2	13,4	15,4

Присем пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		239	200/20	45	300	18,9	13,3	25,3
		Блюдо из твор.						
		289	200	10	111	4	4	16
		Гор. Напиток						
		368	170	20	81	0,6	0,5	16,7
		Фрукт						
		1.1	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		Хлеб						
		Хлеб пшеничный		48	443	47,6	29,1	75,5

Присем пищи		Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	14.02.2024
Завтрак			366	Гаспачоулия	15	15	53	3,9	4	0	
			302	Каша мол. с/м	200/10	35	260	8,8	9,1	35,5	
			287	Гор. напиток	200	15	101	3,4	15,1	3,3	
			1,1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6	
Присем пищи		Раздел		Прогноз							65,4
Завтрак			№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	15.02.2024
			268	2 блинцо (юн.)	90/10	40	385	19	24,2	21,6	
			212	Гарнир	200	15	246,2	8	7	42,1	
			65	Хол. напиток	200	10	110	1	0,05	27,5	
			1,1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6	
Присем пищи		Раздел		Прогноз							137,5
Завтрак		Раздел		Блюдо							16.02.2024
			№ рецеп	Каша "Дружба" молочная с маслом	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
			134	Каша мол. с/м	200/10	35	274	6,2	8,6	32,4	
			184	Гор. Напиток	200	10	35	0,1	0	9,1	
			368	Фрукты	170	20	81	0,6	0,5	16,7	
			1,1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6	
Присем пищи		Раздел	№ рецеп	Хлеб пшеничный							24,3
Завтрак		Раздел		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	19.02.2024
			5	Второе осн. блюдо	200	63	262	15,2	16,5	13,1	
			65	Хол. напиток	200	10	89	0,7	0,03	29	
			1,1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6	
Присем пищи		Раздел		Прогноз							65,4
Завтрак		Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	20.02.2024
			365	Гаспачоулия	15	15	112	0,1	12,4	0,1	
			302	Каша мол. с/м	200/10	30	260	8,8	9,1	35,5	
			289	Гор. напиток	200	20	111	4	4	16	
			1,1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6	
Присем пищи		Раздел		Прогноз							21.02.2024
Завтрак		Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
			443	Второе осн. блюдо	200	50	327	12,6	13,7	37,6	
			65	Хол. напиток	200	10	119	0,7	0,03	29	
				Конд. Изд.	50	15	195	3,3	5	3,6	
			1,1	Хлеб	55	10	130	4,3	0,6	26,6	

22.02.2024

70	71
----	----

Принем пищи	Раздел	№ рецеп	Вид	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Втор. блюдо	90/10	35	109	11,83	4,38	4,76
		138	Гарнир	210	20	263	4,1	14	30
		184	Гор. напиток	200	10	35	0,1	0	9,1
		1,1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:		70	237	16,23	19,48	70,46

Четвертая неделя									
Принем пищи	Раздел	№ рецеп	Вид	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Гастрономия	15	15	53	3,9	4	0
		182	Каша мол. с/м	200/7	36	264	7,2	10,3	34,9
		289	Гор. напиток	200	10	111	4	4	16
		1,1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:		65	457	19,3	18,9	77,5

Принем пищи	Раздел	№ рецеп	Вид	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12,1	2. блюдо	90/50	35	269	17,8	17,3	10,1
		146	Гарнир	200/4	15	297	18,9	5,1	43,2
		276	Хол. Напиток	200	10	110	1	0,05	27,5
		184	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:		65	606	22	19,95	107,4

Принем пищи	Раздел	№ рецеп	Вид	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Гастрономия	15	10	112	0,1	12,4	0,1
		185	Каша мол. с/м	230/5	35	323	10,2	5,2	60
		287	Гор. напиток	200	20	89,3	1,4	1,6	17,35
		1,1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:		70	554	15,8	19,6	104,05

Принем пищи	Раздел	№ рецеп	Вид	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		221	Второе блюдо	210	50	475	25	26	36,5
		15,3	Хол. напиток	200	15	75	0	0	19
		1,1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:		70	680	29,3	26,6	82,1

Итого: 1322/69,57=20