



Удостоверено  
Директор ООУ «С.Б.Ш. «Автомат»  
Р.Д. Ибрагимов  
Завтрак 516,8 - 714 руб.л.

Меню для образовательных организаций  
Учалинский район Республики Башкортостан  
на 55 рублей для района  
Категория: родительский взнос (5-11кл.) на 55 рублей.

Категория: дети 12 и старше

Номер - 2023г.

| Первая неделя |       |                                       |       |      |       |       |      |         |            |
|---------------|-------|---------------------------------------|-------|------|-------|-------|------|---------|------------|
| Примечание    | № п/п | Блюдо                                 | Выход | Цена | ЭП    | Безна | Жирн | Углевод | 07.11.2023 |
| Завтрак       | 365   | Пшеничное                             | 15    | 8    | 112   | 0,1   | 12,4 | 0,1     |            |
|               | 366   | Каши пшеничные молоч. жидкая с маслом | 230/5 | 22   | 323   | 10,2  | 5,2  | 60      |            |
|               | 287   | Колбасный паштет на молоке            | 200   | 20   | 89,3  | 1,4   | 1,6  | 17,35   |            |
|               | 1,1   | Хлеб                                  | 55    | 5    | 130   | 4,3   | 0,6  | 26,6    |            |
| Итого:        |       |                                       |       | 55   | 654,3 | 16    | 19,8 | 104,05  | 55         |

| 08.11.2023 |       |                          |       |      |     |       |      |         |    |
|------------|-------|--------------------------|-------|------|-----|-------|------|---------|----|
| Примечание | № п/п | Блюдо                    | Выход | Цена | ЭП  | Безна | Жирн | Углевод |    |
| Завтрак    | 436   | Второе блюдо - «Ловишка» | 200   | 45   | 380 | 21,8  | 20,1 | 21      |    |
|            | 15,3  | Хол. напиток             | 200   | 10   | 75  | 0     | 0    | 19      |    |
|            | 1,1   | Хлеб                     | 55    | 5    | 130 | 4,3   | 0,6  | 26,6    |    |
| Итого:     |       |                          |       | 60   | 585 | 26,1  | 20,7 | 66,6    | 60 |

| 09.11.2023 |       |                 |       |      |     |       |      |         |    |
|------------|-------|-----------------|-------|------|-----|-------|------|---------|----|
| Примечание | № п/п | Блюдо           | Выход | Цена | ЭП  | Безна | Жирн | Углевод |    |
| Завтрак    | 366   | Сыр. порционное | 15    | 10   | 53  | 3,9   | 4    | 0       |    |
|            | 182   | Каши молоч. с м | 200/7 | 10   | 264 | 7,2   | 10,3 | 34,9    |    |
|            | 289   | 1-ор. напиток   | 200   | 10   | 111 | 4     | 4    | 16      |    |
|            | 368   | Фрукты          | 170   | 20   | 81  | 0,6   | 0,5  | 16,7    |    |
|            | 1,1   | Хлеб            | 55    | 5    | 130 | 4,3   | 0,6  | 26,6    |    |
| Итого:     |       |                 |       | 55   | 639 | 20    | 19,4 | 94,2    | 55 |

| 10.11.2023 |       |                  |       |      |     |       |       |         |    |
|------------|-------|------------------|-------|------|-----|-------|-------|---------|----|
| Примечание | № п/п | Блюдо            | Выход | Цена | ЭП  | Безна | Жирн  | Углевод |    |
| Завтрак    | 123   | 2. блюдо (сн. л) | 200   | 50   | 317 | 18,49 | 21,29 | 19,37   |    |
|            | 65    | Хол. напиток     | 200   | 10   | 119 | 0,7   | 0,03  | 29      |    |
|            | 1,1   | Хлеб             | 55    | 5    | 130 | 4,3   | 0,6   | 26,6    |    |
| Итого:     |       |                  |       | 65   | 566 | 23,49 | 21,92 | 74,97   | 65 |

|         |     |               |                                            |       |    |     |      |      |      |
|---------|-----|---------------|--------------------------------------------|-------|----|-----|------|------|------|
| Завтрак | 365 | 1 астрономия  | Мясно сливочное                            | 15    | 15 | 112 | 0.1  | 12.4 | 0.1  |
|         |     |               | Каши овсяная "Третьяк" вякая с маслом слив | 200.5 | 20 | 223 | 6.7  | 9.8  | 27.1 |
|         | 257 | Каши мол. с.м |                                            | 200   | 15 | 101 | 3.4  | 15.1 | 3.3  |
|         | 287 | 1 ор. напиток | Кофейный напиток на молоке                 | 55    | 5  | 130 | 4.3  | 0.6  | 26.6 |
|         | 1.1 | Хлеб          | Хлеб пшеничный                             |       |    | 566 | 14.5 | 37.9 | 57.1 |
|         |     |               | Итого:                                     |       |    |     |      |      |      |

55

| Привес и Развес | № п/п | Блюдо          | Выход  | Цена | ЭП  | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------|-------|----------------|--------|------|-----|-------|------|----------|
| Завтрак         | 87    | 2 блюда (осн.) | 100/50 | 40   | 220 | 12,1  | 10,6 | 7        |
|                 | 138   | Гарнир         | 200/10 | 15   | 186 | 4,1   | 6,6  | 26,9     |
|                 | 196   | Хол. напиток   | 200    | 10   | 66  | 0     | 0    | 10       |
|                 | 1.1   | Хлеб           | 55     | 5    | 130 | 4,3   | 0,6  | 26,6     |
|                 |       | Итого:         |        | 70   | 602 | 20,5  | 17,8 | 70,5     |

70

| 15.11.2023      |       |                |       |      |     |       |      |            |
|-----------------|-------|----------------|-------|------|-----|-------|------|------------|
| Привет и Разлет | № п/п | Бюджет         | Выход | Цена | ЭП  | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак         | 95    | Второе блюдо   | 90.50 | 40   | 346 | 25    | 26.4 | 2.1        |
|                 | 146   | Гарнир 1 смена | 200   | 15   | 233 | 5.9   | 8.4  | 31.5       |
|                 | 184   | 1 ор. Напиток  | 200   | 5    | 35  | 0.1   | 0    | 9.1        |
|                 | 1.1   | Хлеб           | 55    | 5    | 130 | 4.3   | 0.6  | 26.6       |
|                 |       | Итого:         |       | 65   | 744 | 35.3  | 35.4 | 69.3       |
|                 |       | 146000-        |       |      |     |       |      | 16.11.2023 |

65

| Продукт и Порция | № п/п | Блюдо                      | Выход | Цена | ЭП    | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------|-------|----------------------------|-------|------|-------|-------|------|----------|
| Завтрак          | 595   | Риз из мяса птицы          | 200   | 40   | 226,6 | 17,7  | 5,5  | 26,2     |
|                  | 276   | Компот из ягод сухофруктов | 200   | 10   | 110   | 1     | 0,05 | 27,5     |
|                  | 1,1   | Хлеб                       | 55    | 5    | 130   | 4,3   | 0,6  | 26,6     |
|                  | 368   | Фрукты                     | 170   | 15   | 81    | 0,6   | 0,5  | 16,7     |
|                  |       | Итого:                     |       | 70   | 547,6 | 23,6  | 6,65 | 97       |

70

| Привет и Разлет |  | № п/п | Бюджет                               | Выход  | Цена | ЭП  | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------------|--|-------|--------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|----------|
| Завтрак         |  | 239   | Запеканка из творога с молоком стучи | 200/20 | 35   | 300 | 18.9  | 13.3  | 25.3     |
|                 |  | 184   | Чай сахаром                          | 200    | 5    | 35  | 0.1   | 0     | 9.1      |
|                 |  |       | Конд. изд.                           | 50     | 15   | 195 | 3.3   | 5     | 36       |
|                 |  | 1.1   | Хлеб                                 | 55     | 5    | 130 | 4.3   | 0.6   | 26.6     |
|                 |  |       | Итого:                               |        | 60   | 660 | 26.03 | 18.90 | 97       |

60

| Третья неделя   |       |                                |        |    |       |      |          | 20.11.2022 |
|-----------------|-------|--------------------------------|--------|----|-------|------|----------|------------|
| Привет и Разлет | № п/п | Бюджет                         | Цена   | ЭП | Белки | Жиры | Углеводы |            |
| Завтрак         | 366   | 1 астрономия                   | 15     | 53 | 3.9   | 4    | 0        |            |
|                 | 302   | Каши гречневая молочная вязкая | 200.10 | 20 | 8.8   | 9.1  | 35.5     |            |
|                 | 287   | 1ор. напиток                   | 200    | 15 | 101   | 3.4  | 15.1     |            |
|                 |       | Кофеинный напиток на молоке    |        |    |       |      | 3.3      |            |

20.11.2023

|                 |       |                 |                |      |       |       |       |          |            |
|-----------------|-------|-----------------|----------------|------|-------|-------|-------|----------|------------|
|                 | 1.1   | Хлеб            | Хлеб пшеничный | 55   | 5     | 130   | 4.3   | 0.6      | 26.6       |
|                 |       |                 | Итого:         |      | 55    | 544   | 20.4  | 28.8     | 65.4       |
| Привес и Развес |       |                 |                |      |       |       |       |          | 21.11.2023 |
| Завтрак         | № п/п |                 | Выход          | Цена | ЭЦ    | Белки | Жиры  | Углеводы |            |
|                 | 268   | 2 блинцо (осн.) | 120.50         | 40   | 385   | 19    | 24.2  | 21.6     |            |
|                 | 534   | Тарпир          | 230            | 15   | 173   | 5     | 7.5   | 21.7     |            |
|                 | 65    | Хол. напиток    | 200            | 10   | 110   | 1     | 0.05  | 27.5     |            |
|                 | 1.1   | Хлеб            | 55             | 5    | 130   | 4.3   | 0.6   | 26.6     |            |
|                 |       |                 | Итого:         | 70   | 798   | 29.3  | 32.35 | 97.4     |            |
| Привес и Развес |       |                 |                |      |       |       |       |          | 22.11.2023 |
| Завтрак         | № п/п |                 | Выход          | Цена | ЭЦ    | Белки | Жиры  | Углеводы |            |
|                 | 134   | Каша мол. с/м   | 200.10         | 25   | 274   | 6.2   | 8.6   | 32.4     |            |
|                 | 184   | 1ор. Напиток    | 200            | 10   | 35    | 0.1   | 0     | 9.1      |            |
|                 | 368   | Фрукты          | 170            | 15   | 81    | 0.6   | 0.5   | 16.7     |            |
|                 | 1.1   | Хлеб            | 55             | 5    | 130   | 4.3   | 0.6   | 26.6     |            |
|                 |       |                 | Итого:         | 55   | 520   | 11.2  | 9.7   | 84.8     |            |
| Привес и Развес |       |                 |                |      |       |       |       |          | 23.11.2023 |
| Завтрак         | № п/п |                 | Выход          | Цена | ЭЦ    | Белки | Жиры  | Углеводы |            |
|                 | 500   | Второе блюдо    | 120.50         | 40   | 312   | 20.6  | 20    | 11.8     |            |
|                 | 212   | Тарпир          | 200            | 15   | 281.5 | 7.36  | 7.06  | 47.1     |            |
|                 | 65    | Хол. напиток    | 200            | 5    | 89    | 0.7   | 0.03  | 29       |            |
|                 | 1.1   | Хлеб            | 55             | 5    | 130   | 4.3   | 0.6   | 26.6     |            |
|                 |       |                 | Итого:         | 65   | 812.5 | 32.96 | 27.69 | 114.5    |            |
| Привес и Развес |       |                 |                |      |       |       |       |          | 24.11.2023 |
| Завтрак         | № п/п |                 | Выход          | Цена | ЭЦ    | Белки | Жиры  | Углеводы |            |
|                 | 98    | 2 блинцо (осн.) | 200            | 25   | 175   | 3.9   | 9.9   | 17.5     |            |
|                 | 184   | 1ор. Напиток    | 200            | 10   | 35    | 0.1   | 0     | 9.1      |            |
|                 | 1.1   | Хлеб            | 55             | 5    | 130   | 4.3   | 0.6   | 26.6     |            |
|                 |       | Конд. Изл.      | 50             | 15   | 195   | 3.3   | 5     | 36       |            |
|                 |       |                 | Итого:         | 55   | 535   | 11.6  | 15.5  | 89.2     |            |
| Привес и Развес |       |                 |                |      |       |       |       |          | 27.11.2023 |
| Завтрак         | № п/п |                 | Выход          | Цена | ЭЦ    | Белки | Жиры  | Углеводы |            |
|                 | 365   | Тасгроховия     | 15             | 10   | 112   | 0.1   | 12.4  | 0.1      |            |
|                 | 42    | Каша мол. с/м   | 200.5          | 20   | 215   | 5     | 8     | 30.3     |            |
|                 | 289   | 1ор. напиток    | 200            | 20   | 111   | 4     | 4     | 16       |            |
|                 | 1.1   | Хлеб            | 55             | 10   | 130   | 4.3   | 0.6   | 26.6     |            |
|                 |       |                 | Итого:         | 70   | 568   | 13.4  | 25    | 73       |            |
| Привес и Развес |       |                 |                |      |       |       |       |          | 28.11.2023 |
| Завтрак         | № п/п |                 | Выход          | Цена | ЭЦ    | Белки | Жиры  | Углеводы |            |
|                 | 80    | Втор. блюдо     | 115            | 40   | 109   | 11.83 | 4.58  | 4.76     |            |
|                 | 138   | Тарпир          | 210            | 20   | 263   | 4.1   | 14    | 30       |            |
|                 | 65    | Хол. напиток    | 200            | 10   | 119   | 0.7   | 0.03  | 29       |            |
|                 | 1.1   | Хлеб            | 55             | 5    | 130   | 4.3   | 0.6   | 26.6     |            |

|    |  |
|----|--|
| 55 |  |
| 70 |  |
| 55 |  |
| 65 |  |
| 55 |  |
| 60 |  |



|        |  |  |  |    |     |       |       |       |
|--------|--|--|--|----|-----|-------|-------|-------|
|        |  |  |  | 75 | 621 | 20,93 | 19,21 | 90,36 |
| Итого: |  |  |  |    |     |       |       |       |

29.11.2023

| Прим и Раздел | № пп |                 | Бюджет                                           | Выход | Цена | ЭЦ  | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------|------|-----------------|--------------------------------------------------|-------|------|-----|-------|------|----------|
| Завтрак       | 366  | 1 астрономия    | Сыр порционный                                   | 15    | 10   | 53  | 3,9   | 4    | 0        |
|               | 85   | 2 бюджет (осн.) | Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным | 170   | 35   | 277 | 13,2  | 14,7 | 22,4     |
|               | 289  | 1 ор напиток    | Какао с молоком                                  | 200   | 10   | 111 | 4     | 4    | 16       |
|               | 368  | Фрукты          | Фрукт шт                                         | 170   | 20   | 81  | 0,6   | 0,5  | 16,7     |
|               | 1,1  | Хлеб            | Хлеб пшеничный                                   | 55    | 5    | 130 | 4,3   | 0,6  | 26,6     |
| Итого:        |      |                 |                                                  |       | 80   | 652 | 26    | 23,8 | 81,7     |

30.11.2023

| Прим и Раздел | № пп |                 | Бюджет                      | Выход | Цена | ЭЦ  | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------------|------|-----------------|-----------------------------|-------|------|-----|-------|-------|----------|
| Завтрак       | 97   | 2 бюджет (осн.) | Жаркое по-лошацки           | 200   | 40   | 352 | 20,2  | 21,24 | 20       |
|               | 276  | Хол. Напиток    | Компот из смеси сухофруктов | 200   | 10   | 110 | 1     | 0,05  | 27,5     |
|               | 184  | Хлеб            | Хлеб пшеничный              | 55    | 5    | 130 | 4,3   | 0,6   | 26,6     |
| Итого:        |      |                 |                             |       | 55   | 592 | 25,5  | 21,89 | 74,1     |

Итого: 1125 рублей  
В день: 62,5 рублей

75

80

55