

Согласовано

О.Ю. Рахматуллин

Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 67,21 рубля (Сентябрь) (1 - смена)

Категория: многодетные малобеспеченные (5-11кл) 67,21рубля (РБ)

1

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
		187	Каша пшениная молочная с м/с сл	200	20	249	7,47	8,8	35,2
		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
			итого		42	546	14,87	30,95	30,8

2

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		12.1	филе грудки с овощами	60	45	191	16	14	1
Завтрак		212	макаронные изделия отварные	200	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	588,3	25,88	18,36	80,56

3

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Котлеты рыбные	90	50	201	14,58	10,26	12,42
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9
		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		84	627	23,68	16,96	94,32

4

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы свежие порционно	50	6	5,5	0,35	0,05	0,95
Завтрак		302	Каша гречневая вязкая с маслом	200	20	187	6,34	5,28	28,62
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10

		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		40	388,5	10,69	5,38	67,07

5

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		100	Плов из мяса птицы	200	50	433	18,6	22,1	39,3
		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		64	682	23,3	22,18	95,8

2-неделя

6

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	20	271,87	8,35	9,55	37,95
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт	шт	20	0,4	0,4	9,8	47
			итого		49	459,07	12,81	19,4	127,43

7

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	60	50	156,19	8,1	10,21	7,97
		146	Бобовые отварные	200/4	20	297	18,9	5,1	43,2
		289	какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		84	694,19	34,87	19,16	93,76

8

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		111	Рагу из овощей	200	20	175	3,9	9,9	17,5
		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
			Кондит.изд.(печенье)	25	15	95	5,4	3,8	37
			итого		49	510	14,3	13,8	109,5

9

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	филе грудки с овощами	60	45	191	16	14	1
		212	Макаронные изделия отварные	200	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	588,3	25,88	18,36	80,56

10

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	-----------	-------	-------	------	----	-------	------	----------

		98	Котлета из говядины	60	45	177,82	10,14	10,73	10,18
Завтрак		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	20	296	11,2	7	46,2
		184	Чай с сахаром	200/15	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	660,62	25,4	17,78	88,68

0

3-неделя

11

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционно	15	10	35	2,63	2,66	
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/8	20	232	6,2	8,6	32,4
		15.2	Сок фруктовый	200	15	92	1	0	20,2
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		49	489	13,83	11,31	80,1
									12
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		123	помидоры свежие	30	5	7,2	0,33	0,06	1,14
		100	Плов из мяса птицы	200	50	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		69	680,2	23,93	22,26	95,44

13

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Птица отварная	60	40	71,93	6,01	5,13	0,52
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	444,73	14,17	11,78	69,9

14

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		128	Запеканка рисовая с творогом со сг.молоком	200/20	45	322	9,7	5,9	57,3
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		54	508,8	13,76	5,95	99,78
									15
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	50	40	140	8,6	7,6	9,8
		187	Каша пшениая молочная с м/с сл	200	20	249	7,47	8,8	35.2
		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		74	638	20,77	16,48	66,3

4-неделя

16

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/5	20	271,87	8,35	9,55	37,95
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.(печенье)	25	10	98	5,4	3,8	37
			итого		39	556,67	17,81	13,4	117,43

17

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	50	40	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	200/4	20	297	18,9	5,1	43,2
		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	670,53	30,66	14,08	104,84

18

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак		123	помидоры свежие	30	5	7,2	0,33	0,06	1,14
		500	Биточки рубл из грудки	60	45	156,22	9,6	10,34	6,27
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	20	224	8,4	5,4	34,6
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		79	574,22	22,39	15,85	84,49

19

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углевод ы
		119	Огурцы свежие порционно	30	5	0,14	0,2	0,38	2,2
		97	Жаркое по - домашнему	200	45	351,84	20,2	21,24	19,94
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		64	547,98	24,4	21,67	59,64

20

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/25	40	77,26	9,96	3,46	1,48
		133	Рис припущенный	200	20	279	5,03	5,78	51,89
		184	Чай с сахаром	200	5	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	605,26	19,69	9,32	109,87