

Согласовано
И.о. начальника МКУ отдел образования
МР Учалинский район РБ
Р.А. Зарипова

Меню для образовательных учреждений города и района

Учалинский район Республики Башкортостан

на 60 рублей Октябрь 2024

Категория: родительский взнос, город (5-11 кл) 60 рублей

Первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		268	Котлеты рубленные из птицы с соусом	90	45	385	19	24,2	21,6
		146	Бобовые отварные	153	25	297	19	5	32,4
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	10	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		85	866	42	29,25	95,5

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	45	115	14	5	4
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		80	618	23,1	19,1	89

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		239	Запеканка творожно- рисовая с молоком стущ.	200/20	40	300	18,9	13,3	25,3
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	28
			итого		55	531	26,3	28,45	56,6



(1 - смена)

03.10.2024

02.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	гуляш из отварной говядины	90	45	381	26	28	7
		212	макаронные изделия отварные	205	25	270	7,7	4,5	49
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		85	892	41,7	36,55	99,5

04.10.2024

Вторая неделя									
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
		42	Каша овсяная "Теркулес" вязкая с маслом слив	210	25	272	9	12	38
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1,1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.	50	15	195	5	5	45
			итого		60	685	21	20,05	124,5

07.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	60	45	178	10	11	10
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		15.3	Витаминиз.кисель "Витоша"	200	15	95	0	0	24
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		85	666	18,1	25,05	91,5

08.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	25	274	12	15	32,4
		184	Чай с сахаром	200	10	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			итого		55	651	19,3	23,05	109,9

09.10.2024

		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /груша	200	30	100	3	1	20
			итого		70	602	17,06	19,05	106,36

18.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		123	Каша гречневая расыпчатая с маслом	210	20	296	11,2	7	46
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		75	917	42,2	35,1	108

Четвертая неделя

21.10.2024

Прием пищи	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	210	25	272	9	16	38
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1,1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		47	492	16	19,05	79,5

22.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	Филе грудки с овощами	60	40	191	16	14	1
		123	Каша гречневая расыпчатая с маслом	210	25	296	11,2	7	46
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		80	727	32,2	21,1	102

23.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	60	45	178	10	11	10

		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5

		24.10.2024							
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Фишболы рыбные	60	35	134	10	7	8,3
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	6	12	49
		15,4	Витаминизированный напиток "Витошка"	207	10	75	0	0	19
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		70	609	25	19,05	103,8

		25.10.2024							
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	10	66	0	7	0
		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	25	262	6	8	43
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		50	559	13,4	30,15	73,8

Итого: 1080/18/60