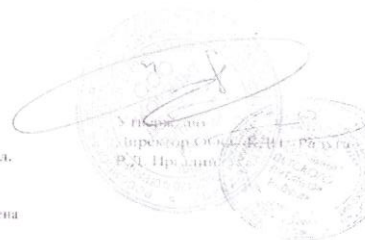


Согласовано
Начальник МКУ отдел образования
МР Учалинский район РБ
Н.С. Абдрахманова



Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 73,2 рубля

Завтрак 516,8 - 714 ккал.

Г.смена

Категория: Многолетние малообеспеченные (5-11кл.) 73,2 рубля (РБ)
Категория: дети СВО (5-11кл.) 73,2 рубля (РБ)

Категория детей 12 и старше Декабрь - 2023г.

Первая неделя				Категория: Дети 5-11 лет 32 рубля (176)				Категория: Дети 12 и старше				декабрь - 2023 01.12.2023	
Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		365	Гастрономия	Масло сливочное	15	10	112	0,1	12,4	0,1			
		185	Каша мол. с/м	Каша пшеничная молоч. жидкая с маслом	230/5	25	323	10,2	5,2	60			
		287	Гор. напиток	Кофейный напиток на молоке	200	20	89,3	1,4	1,6	17,35			
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6			
				Итого:		75	654,3	16	24,8	104,05			

04.12.2023										
Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		436	Второе блюдо (1 см. и ост.)	Жаркое по - Домашнему	200	35	380	21,8	20,1	21
		15.3	Хол. напиток	Напиток с витаминами "Витопикс"	200	10	75	0	0	19
		368	Фрукты	Фрукт /шт	170	30	81	0,6	0,5	16,7
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
Итого:					80	686	26,7	21,2	83,9	

05.12.2023										
Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Гастрономия	Сыр порционно	15	15	53	3,9	4	0
		182	Каша мол. с/м	Каша пшеничная молоч. жидкая с маслом	230/5	30	268	8,2	11,2	36
		289	Гор. напиток	Какао с молоком	200	15	111	4	4	16
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
Итого:					65	562	20,4	19,8	78,6	

06.12.2023										
Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		96	Второе блюдо	Гуляш из отварной говядины	80/50	35	287	22,4	20,5	3,1
		146	Гарнир	Бобовые отварные	230	25	229	18,9	4,6	36,8
		65	Хол. напиток	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:	75	765	46,3	25,93	95,5	

07.12.2023										
Прием пищи	Раздел	№ реп		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Гастрономия	Масло сливочное	15	15	112	0,1	12,4	0,1
		257	Каша мол с/м	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	230/5	30	225	7,8	11	28
		287	Гор. напиток	Кофейный напиток на молоке	200	15	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6

				Итого:	65	568	15,6	39,1	58
--	--	--	--	--------	----	-----	------	------	----

08.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		87	2 блюдо (осн.)	96	35	290	12,1	10,6	8
		138	Гарнир	230	20	190	4,6	7	27,8
		196	Хол. напиток	200	19	66	0	0	10
		1.1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:	70	582	21	18,2	72,4	

Вторая неделя

11.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Гастрономия	15	15	53	3,9	4	0
		129	Каша мол. с/м	230/5	30	229	8,9	11	36
		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	501,3	18,5	17,2	79,95	

12.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		95	Второе блюдо	90/30	40	346	25	26,4	2,1
		146	Гарнир 1 смена	230	20	233,9	6	9	32,5
		368	Фрукты	170	20	81	0,6	0,5	16,7
		184	Гор. Напиток	200	5	35	0,1	0	9,1
		1.1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:	90	825,2	36	36,5	87	

13.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		239	Блюдо из твор.	220/20	45	300,02	18,9	13,3	25,3
		184	Гор. напиток	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:	70	660,02	26,6	18,90	97	

14.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Гастрономия	15	15	53	3,9	4	0
		302	Каша мол. с/м	220/10	30	262	9,1	9,6	35,8
		287	Гор. напиток	200	15	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:	65	546	20,7	29,2	65,7	

15.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		268	2 блюдо (осн.)	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

				Итого:		70	32,2	32,3	31,85	117,8
Третья неделя	Третья неделя									
Прием пищи	Раздел	№ рецеп								18.12.2023
Завтрак			Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	
		134	Каша мол. с/м	200/10	30	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	
			Итого:		65	520	11,2	9,7	84,8	
Прием пищи	Раздел	№ рецеп								19.12.2023
Завтрак			Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	
		509	Второе. блюдо	90/10	40	312	20,6	20	11,8	
		212	Гарнир	200	20	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:		70	812,5	33,96	27,69	134,5	
										20.12.2023
Прием пищи	Раздел	№ рецеп								
Завтрак			Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	
		302	Каша мол. с/м	200/10	30	260	8,8	9,1	35,5	
		184	Гор. Напиток	200	10	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:		70	620	16,5	14,7	107,2	
										21.12.2023
Прием пищи	Раздел	№ рецеп								
Завтрак			Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	
		365	Гастрономия	15	15	112	0,1	12,4	0,1	
		42	Каша мол. с/м	200/5	25	215	5	8	30,3	
		289	Гор 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	
										22.12.2023
Прием пищи	Раздел	№ рецеп								
Завтрак			Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	
		80	Втор. Блюдо	100	45	109	11,83	4,58	4,76	
		138	Гарнир	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	
			Итого:		80	621	20,93	19,21	90,36	
										25.12.2023
Четвертая неделя										
Прием пищи	Раздел	№ рецеп								
Завтрак			Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	
		366	Гастрономия	15	15	53	3,9	4	0	
		182	Каша мол. с/м	200/7	30	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:		70	558	19,4	18,9	77,5	

26.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	2 блюдо	Котлеты из мяса птицы с соусом	100	40	269	17.8	17.3	10.1
		146	Гарнир	Бобовые отварные	200/4	15	297	18.9	5.1	43.2
		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:		70	806	42	23.05	107.4

27.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Гастрономия	Масло сливочное	15	15	112	0.1	12.4	0.1
		185	Каша мол. с/м	Каша пшеничная молот. жидкая с маслом	230/5	25	323	10.2	5.2	60
			Конд. Изд.	Кондитерское изделие	50	15	195	3.3	5	36
		287	Гор. напиток	Кофейный напиток на молоке	200	20	89.3	1.4	1.6	17.35
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6
				Итого:		80	849.3	19.3	24.8	140.05

28.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		221	Второе блюдо	Плов из отварного мяса	210	50	475	25	26	26.5
		15.3	Хол. напиток	Напиток с витаминами "Витонка"	200	15	75	0	0	19
		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:		90	761	29.9	27.1	98.8

29.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Гастрономия	Сыр порционно	15	15	53	3.9	4	0
		182	Каша мол. с/м	Каша пшеничная молот. жидкая с маслом	200/7	20	264	7.2	10.3	34.9
		289	Гор. напиток	Какао с молоком	200	15	111	4	4	16
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6
				Итого:		75	558	19.4	18.9	77.5

Итого: 1535 руб.
В день: 73,09 руб