

Составитель:
Начальник МКУ отдела образования
МР Учалынский район РБ
Н.С. Абдрахманова

Согласовано



Утверждено
Директор ООО «Б.П. - Родство»
Р.Д. Иргалин



Меню для образовательных учреждений города и района
Учалынский район Республики Башкортостан

Категория: дети начальных классов (1-4 кл) 64,44 руб.ей (ФБ)
Категория: многодетные малообеспеченные начальных классов (1-4 кл) 64,44 рубля (РБ)
Категория: родительский взнос, город (5-11 кл) 64,44 рубля
Категория детей 7-11 и 12 и старше. Декабрь - 2023г.

446,5-616,9 ккал
516,8-714 ккал

01.12.2023

Первая неделя	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи		365	Гастрономия	Масло сливочное	15	10	112	0,1	12,4	0,1
Завтрак		185	Каши мол. с/м	Каши 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:		60	654,3	16	19,8	104,05

04.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		436	Второе блюдо (1 см. и с)	Жирное по - Домашнему	200	35	380	21,8	20,1	21
		15,3	Хол. напиток	Напиток с витаминами "Виташка"	200	10	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:		70	666	26,7	21,2	83,3

05.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Гастрономия	Сыр порционный	15	10	53	3,9	4	0
		182	Каши мол. с/м	Каши пшеничная молоч жидкая с/маслом	200/7	25	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:		55	558	19,4	18,9	77,5

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	200	20	228	18	4	36
		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	76.6
				Итого:	200	10	764	45.4	25.13	99.7
07.12.2023										
Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюда	Выход	Цена	ЭН	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		363	Гаштросомы	Масло сливочное	15	15	113	0.1	12.4	0.1
				Каши овсяная "Геркулес" вязкая с маком слив	200/5	25	223	6.7	9.8	27.1
		357	Каша маком		200	15	101	3.4	15.1	3.3
		287	Гор. напиток	Кофейный напиток из молока	55	5	130	4.3	0.6	26.6
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	200	60	566	14.5	37.9	85.1
				Итого:						

08.12.2023										
Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюда	Выход	Цена	ЭН	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		87	2 блинчика топлен	Блины	90	15	200	12.1	10.6	8
		138	Гарнир	Тертые рыбные с соусом	200/10	15	180	4.1	6.6	76.9
		196	Хлеб. напиток	Картофельное пюре с слив. маслом	200	10	66	0	0	10
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6
				Итого:	500	45	592	29.6	17.8	115.5

11.12.2023										
Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюда	Выход	Цена	ЭН	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		129	Каша маком	Каши молочная вязкая с маком	200/10	25	228	8	10	32
		287	Гор. напиток	Кофейный напиток из молока	200	20	89.3	1.4	1.6	17.25
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6
		363	Фрукты	Фрукты свеж.	170	20	81	0.6	0.5	16.7
				Итого:	625	50	338.3	14.3	12.7	92.65

12.12.2023										
Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюда	Выход	Цена	ЭН	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		95	Второе блюдо	Аду из говядины	90/30	40	546	25	26.4	2.1
		146	Гарнир 1 гарнир	Макарон. отваренные с соусом	200	15	233	5.9	8.4	31.5
		184	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0.1	0	9.1
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6
				Итого:	545	65	944	35.3	35.4	69.3

13.12.2023										
Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюда	Выход	Цена	ЭН	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		239	Блины из топлен	Запеканка из творога с маковым соусом	200/20	35	390	18.9	15.3	25
		184	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0.1	0	9.1
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6
				Итого:	455	45	555	23.3	15.9	30.7

14.12.2023

Принесший завтрак	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ШП	Безалк.	Жиры	Углеводы
			Блюдо	15	15	23	8,8	9,1	35,3
		287	Сыр жаренный	200	10	78	9,0	8,8	35,3
		287	Каша гречневая с маслом	200	15	101	8,4	15,1	5,3
		1.1	Пюре картофельное	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Хлеб пшеничный		65	644	20,4	25,8	15,2
			Итого:						15.12.2023
Принесший завтрак	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ШП	Безалк.	Жиры	Углеводы
		268	2 блюда (сорт 1)	200	25	385	19	21,2	21,6
		212	Гарнир	200	15	346,5	8	7	43,1
		65	Хлеб пшеничный	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб	55	5	130	1	0,4	26,6
			Итого:		65	629	22,3	31,85	31,75
			Итого:						18.12.2023
Принесший завтрак	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ШП	Безалк.	Жиры	Углеводы
		134	Каша греч. с/м	200/10	30	274	6	2,6	2,4
		181	Гор. Напиток	200	10	35	0,1	0,1	9,1
		308	Фрукты	170	30	81	0,4	0,5	0,7
		1.1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Хлеб пшеничный		65	629	11,2	9,7	26,9
			Итого:						19.12.2003
Принесший завтрак	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ШП	Безалк.	Жиры	Углеводы
		560	Второе блюдо	99/10	35	312	20,6	20	11,8
		212	Гарнир	200	20	281,5	7,36	7,06	47,1
		65	Хлеб пшеничный	200	5	89	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:		65	832,5	32,66	27,69	115,5
			Итого:						20.12.2023
Принесший завтрак	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ШП	Безалк.	Жиры	Углеводы
		207	Каша гречневая с маслом	200/10	30	260	8,8	9,1	35,5
		181	Гор. Напиток	200	10	35	0,1	0	9,1
			Каша гречневая с маслом	50	15	149,5	3,2	3,5	36
		1.1	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Хлеб пшеничный		60	526	16,65	14,7	107,3
			Итого:						21.12.2023
Принесший завтрак	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ШП	Безалк.	Жиры	Углеводы
		265	1 блюдо	15	15	112	0,3	1,4	0,1
		42	Каша греч. с/м	200/5	25	215	8	8	30,3
		289	Гор. Напиток	200	20	211	4	4	16
		1.1	Хлеб	55	10	130	4,3	0,6	26,6
			Хлеб пшеничный		55	50	13,4	25	17,3
			Итого:						22.12.2023

Age Group	No (%)	Yes (%)	Don't know (%)	No answer (%)
50	50	30	10	10
55	40	40	10	10
60	30	50	10	10
65	20	60	10	10
70	10	70	10	10

70

	199	1	ор. латинск.	Каталоги с рукописями	1901	18	111	4	1	16
	1.1	1	Коп.	Копии рукописей	1901	8	150	4.3	0.6	26.6
				Итого:	1901	50	659	20	19.4	94.2

Итого: 1358 руб.
В архив: 6440 руб.

1901
1901
1901