

Согласовано

Утверждено



Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 73,20 рубля (январь 2023 г) (1 - смена)

Категория: многодетные малобеспеченные (5-11кл) 73,20 рубля (РБ)

11.01.2023

Присм пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
		187	Каша пшениая молочная с м/с сл	256	25	307	9	11	42
		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
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			итого		62	799	19,7	38,15	108,8

12.01.2023

Присм пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		12.1	филе грудки с овощами	100	46	315	26	23	2
Завтрак		212	макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		75	767	37,7	27,55	92,5

13.01.2023

Присм пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
----------	--------	-------	-------	-------	------	----	-------	------	----------

		Котлеты рыбные	90	45	134	9,72	6,84	8,28
Завтрак	80							
	138	Пюре картофельное с маслом слив	260	25	312	6	15	50
	до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
	1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
		Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
		итого		99	881	24,02	26,94	149,28

2-неделя

16.01.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с	210	20	272	9	10	38
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	28
		368	фрукт /	200	25	190	3	1	42
			итого		54	644	16	11,05	122

17.01.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	80	45	203	11	13	11
		146	Бобовые отварные	204	15	297	19	5	43
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	741	38	22,05	97,5

18.01.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
Завтрак		111	Рагу из овощей	250	25	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.	50	15	195	3,3	5	36
			итого		64	646	15,2	18	108,5

19.01.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	Филе грудки с овощами	100	50	315	26	23	2
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		79	767	37,7	27,55	92,5

20.01.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	100	45	278	17	16	17
Завтрак		123	Каша гречневая рассыпчатая с ма	210	20	296	11,2	7	46
		15.3	Витаминиз.кисель "Витоша"	200	15	95	0	0	24
		1.1	Хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		84	799	32,2	23,05	114,5

3-неделя

23.01.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	20	16	132	0	14	0
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	260	25	274	6,2	8,6	32,4
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.	50	15	195	3,3	5	36
			Итого		65	783	13,5	27,65	109,9

24.01.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		7	салат из свежлы с солеными огур	100	10	62	0	5	3
		221	Плов из отварного мяса (говяд)	210	45	475	25	26	37
		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	777	30	31,1	95

25.01.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Птица отварная	100	45	120	10	9	1
		138	Пюре картофельное с маслом слив	260	25	312	6	15	50
		184	Чай сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		79	614	20	24,05	92,5

26.01.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционнo	15	10	36	3	3	
		187	Каша пшениа молочная с м/с сл	258	25	307	9	11	42
		184	Чай сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.(печенье)	50	15	130	3,3	5	36
			Итого		59	655	19,3	19,05	119,5
									27.01.2023
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	100	45	278	17	16	17
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		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		79	797	29,4	20,58	122,5

4-неделя

30.01.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	20	16	132	0	14	0
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	255	25	331	10,4	11	47,4
		184	Чай сахаром	200	5	57	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5

		Кондит изд.(вафли)	50	15	195	3,3	5	36
		итого		65	845	17,76	30,05	125,88

31.01.2023

Прием пи	Раздел	№ реч	Бюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
		262	Тефтели из говядины с рисом	80	45	203	11	13	11
		111	Рагу из овощей	250	20	175	3,9	9,9	17,5
		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		89	654	22,9	26	83,5