

Согласовано  
 директор МБОУ СОШ №66 Миндюк  
 Ильямова Г.Р.

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)

| Прием пищи | Раздел | № рецепта | Блюдо                          | Выход | Цена | ЭЦ  | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------|-----------|--------------------------------|-------|------|-----|-------|-------|----------|
| Завтрак    |        | 365       | Масло сливочное                | 10    | 8    | 66  | 0     | 7     | 0        |
|            |        | 187       | Каша пшенная 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     |

| 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    |

| Прием пищи | Раздел | № рецепта | 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 сли | 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 |

| Прием пи | 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    |

| Прием пи | Раздел | № рец | Блюдо                       | Выход | Цена | ЭЦ  | Белки | Жиры  | Углеводы |
|----------|--------|-------|-----------------------------|-------|------|-----|-------|-------|----------|
|          |        | 100   | Плов из мяса птицы          | 200   | 50   | 433 | 18,6  | 22,1  | 39,3     |
| Завтрак  |        | 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

| Прием пи | Раздел | № рец | 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   |

| Прием пи | Раздел | № рец | 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    |

| Прием пи | Раздел | № рещ | 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    |

8

| Прием пи | Раздел | № рещ | 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    |

9

| Прием пи | Раздел | № рещ | 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 ма | 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    |

10

3-неделя

0

| Прием пи | Раздел | № рещ | Блюдо                           | Выход | Цена | ЭЦ  | Белки | Жиры  | Углеводы |
|----------|--------|-------|---------------------------------|-------|------|-----|-------|-------|----------|
|          |        | 366   | Сыр порционнно                  | 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     |
| Прием пи | Раздел | № рещ | Блюдо                           | Выход | Цена | ЭЦ  | Белки | Жиры  | Углеводы |
| Завтрак  |        | 123   | помидоры свежие                 | 30    | 5    | 7,2 | 0,33  | 0,06  | 1,14     |

11

|  |  |     |                             |     |    |       |       |       |       |
|--|--|-----|-----------------------------|-----|----|-------|-------|-------|-------|
|  |  | 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 |

| Прием пи | Раздел | № реч | Блюдо                          | Выход  | Цена | ЭЦ     | Белки | Жиры  | Углеводы | 13 |
|----------|--------|-------|--------------------------------|--------|------|--------|-------|-------|----------|----|
|          |        | 487   | Птица отварная                 | 60     | 40   | 71,93  | 6,01  | 5,13  | 0,52     |    |
|          |        | 138   | Пюре картофельное с маслом сли | 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     |    |

| Прием пи | Раздел | № реч | Блюдо                                      | Выход  | Цена | ЭЦ    | Белки | Жиры  | Углеводы | 14 |
|----------|--------|-------|--------------------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|----------|----|
| Завтрак  |        | 128   | Запеканка рисовая с творогом со ст.молоком | 200/20 | 45   | 322   | 9,7   | 5,9   | 57,3     |    |
|          |        | 184   | Чай сахаром                                | 200    |      |       |       |       |          |    |
|          |        | 1.1   | хлеб пшеничный                             | 50     | 5    | 56,8  | 0,06  | 0     | 14,98    |    |
|          |        |       | итого                                      |        | 4    | 130   | 4     | 0,05  | 27,5     |    |
|          |        |       |                                            |        | 54   | 508,8 | 13,76 | 5,95  | 99,78    |    |
| Прием пи | Раздел | № реч | Блюдо                                      |        |      |       |       |       |          | 15 |
| Завтрак  |        | 98    | Котлета из говядины                        | Выход  | Цена | ЭЦ    | Белки | Жиры  | Углеводы |    |
|          |        | 187   | Каша пшенная молочная с м/с сл             | 50     | 40   | 140   | 8,6   | 7,6   | 9,8      |    |
|          |        | 65    | Напиток из плодов шиповника                | 200    | 20   | 249   | 7,47  | 8,8   | 35,2     |    |
|          |        | 1.1   | хлеб пшеничный                             | 200    | 10   | 119   | 0,7   | 0,03  | 29       |    |
|          |        |       | итого                                      | 50     | 4    | 130   | 4     | 0,05  | 27,5     |    |
|          |        |       |                                            |        | 74   | 638   | 20,77 | 16,48 | 66,3     |    |

4-неделя

| Прием пи | Раздел | № реч | Блюдо                          | Выход | Цена | ЭЦ     | Белки | Жиры | Углеводы | 16 |
|----------|--------|-------|--------------------------------|-------|------|--------|-------|------|----------|----|
| Завтрак  |        | 257   | Каша овсяная "Теркулес" 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 |    |

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

| Прием пи | Раздел | № рец | Блюдо                           | Выход  | Цена | ЭЦ     | Белки | Жиры  | Углеводы |
|----------|--------|-------|---------------------------------|--------|------|--------|-------|-------|----------|
| 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 ма | 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    |

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

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