

Согласовано: _____

Утверждаю: _____

директор МБОУ СОШ

им. Хуснутдинова А.Г. с. Учалы

Г.А.Киреева



**Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 55,00 рублей**

МЕНЮ на 20 дней (7 - 10 лет)**ДЕКАБРЬ**

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				№ Т.К
1- неделя <i>30.11.2020</i>						
Понедельник.		Б	Ж	У	Э.ц	
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	6,01	4,89	38,68	258	137
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118	
Итого за день		9,96	5,39	78,53	428	
Вторник. <i>1.12.2020</i>						
Сыр твердый порционнно	15	3	3	0	36	366
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/8	4,6	6,4	24,3	174	134
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	60
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		14,65	13,3	65,35	429	
Среда. <i>2.12.2020</i>						
Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	ДО7АИ19
Птица отварная	50	8,6	7,6	9,2	140	137
Бобовые отварные	150/5	14,2	3,8	32,4	223	146
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0	13,7	55	196
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		18,35	4,3	72,05	396	
Четверг. <i>3.12.2020</i>						
Биточки из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Пюре картофельное	150	3,3	5,11	22,1	148	138
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119	66
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		15,9	15,55	64,79	537	
Пятница. <i>4.12.2020</i>						
Куриное филе, тушенное с овощами	30	6,81	8,78	1,12	111	ДО7ЖС19
Каша гречневя рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	198	123
Сок натуральный	200	0,2	0	3,9	16	ПРСОКДЕ

Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		18,11	15,58	57,82	443	
Итого за 5 дней		76,97	54,12	338,54	2233	

2-неделя

Понедельник. 7.12.2020	выход	Б	Ж	У	Э.ц	
Масло сливочное порц	10	0	7	0	66	365
Каша овсянаямолочная жидкая (геркулес)	200/5	8,35	9,55	38	272	257
Чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
итого за день		12,35	17,55	38,1	508	
Вторник 8.12.2020						
Рыба, тушенная с овощами	60/30	12,09	4,48	3	102	80
Рис припущенный	150	5,5	6,7	25,3	184	133
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0	13,7	55	196
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		21,79	12,18	66,2	459	
Среда 9.12.2020						
Салат из моркови	40	0,81	1,8	5,8	40	ДО7АЕ19
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Макаронные изделия отварные	150/8	6,01	4,89	38,68	258	137
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119	65
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		20,12	17,16	106,17	687	
Четверг 10.12.2020						
Птица тушенная с овощами	200	22,2	22,7	20,3	375	129
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	ДО7ЖИ20
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
фрукт	шт	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за день		27,6	24,6	81,8	650	
Пятница 11.12.2020						
Каша гречневая с мясом	185	19	16	40	382	662
Чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
кондитер. изделие	30	0,64	1,68	6,85	43	
Итого за день		23,64	18,68	84,95	595	
Итого за 5 дней		105,5	90,17	377,22	2899	

3- неделя

Понедельник.		Б	Ж	У	Э.ц	
сыр твердый порционно	15	3	3	0	36	366
Каша рисовая молочная с м/с	180	11,11	14,58	39,99	301	ДО7ЕО19
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	60

Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		21,21	21,98	79,29	556	
Вторник.						
птица отварная	50	10,7	9	0,2	124	96
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	6,01	4,89	38,68	258	137
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	ДО7ЖИ20
Хлеб	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		21,71	15,39	90,58	610	
Среда.						
Салат из белокачанной капусты	40	0,6	2	3,7	35	1
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	198	123
чай с сахаром	200/9/15	0,2	0	13,7	55	196
Хлеб	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		20,5	18,24	78,69	558	
Четверг.						
Рыба, тушенная с овощами	60/30	12,09	4,48	3	102	80
Пюре картофельное	150	3,3	5,11	22,1	148	138
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119	65
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		20,09	10,62	78,3	487	
Пятница.						
Каша "Дружба"	200/8	4,6	6,4	24,3	174	134
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0	13,7	55	196
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Фрукты свежие	150/шт	0,6	0,6	14,7	64	
Итого за день		9,4	8	76,9	411	
Итого за 5 дней		92,91	74,23	403,76	2622	

4 - неделя

Понедельник	выход	Б	Ж	У	Э.ц	
Куриное филе, тушенное с овощами	30	6,81	8,78	1,12	111	ДО7ЖС19
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	6,01	4,89	38,68	258	137
чай с сахаром	200	0	0	13,7	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
итого за день		16,82	14,67	77,7	539	
Вторник						
сыр твердый порционно	15	3	3	0	36	366
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/8	7,4	8	36,5	241	125

Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	60
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
итого за день		17,5	15,4	75,8	496	
Среда						
Биточки из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Бобовые отварные	150/5	14,2	3,8	32,4	223	146
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	ДОТЖИ20
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		27,8	14,74	92,59	603	
Четверг						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/8	9,25	7,48	53,29	317,67	
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119	66
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Фрукты свежие	150/шт	0,6	0,6	14,7	64	19
Итого за день		13,85	9,08	102,19	618,67	
Пятница						
Масло сливочное порц	10	0	7	0	66	365
птица отварная	50	10,7	9	0,2	124	96
Пюре картофельное с маслом	150	3,3	5,11	22,1	148	138
чай с сахаром	200	0	0	13,7	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		18	22,11	60,2	508	
Итого за 5 дней		93,97	76	408,48	2764,67	