

Согласовано: _____

Утверждаю: _____

директор МБОУ СОШ
им. Хуснутдинова А.Г. с. Учалы
Г.А. Киреева



Меню на родительские взносы для образовательных организаций
Учалинский район Республики Башкортостан
(завтрак на 35 рублей)

МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				№ Т.К
		Б	Ж	У	Э.ц	
Понедельник. 30.11.2020						
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	13,7	52	184
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		18,56	14,83	86,82	580	
Вторник. 1.12.2020						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/8	9,25	7,48	53,29	317,67	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	13,9	55	
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		13,4	8,08	93,14	490,67	
Среда. 2.12.2020						
Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	ДО7АИ19
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	198	123
чай с сахаром	200	0	0	13,7	52	184
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	
Итого за день		11,55	6,3	71,45	410	
Четверг. 3.12.2020						
плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	384	
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119	
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		21,04	23,08	62,64	621	
Пятница. 4.12.2020						
Пюре картофельное с маслом	150/8	3,64	5,27	23,75	198	
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		10,04	6,37	89,35	487	
Неделя: 2						

Понедельник. <i>7.12.2020</i>	выход	Б	Ж	У	Э.ц	
Каша рисовая молочная с маслом	180	11,11	14,58	39,99	301	ДО7ЕО19
Чай с сахаром	200	0	0	13,7	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
итого за день		15,11	15,58	77,89	471	
Вторник <i>8.12.2020</i>						
Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	
Каша "Дружба"	200/8	6,27	8,13	33,47	232	
чай с сахаром	200	0	0	13,7	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		13,87	10,33	73,77	451	
Среда <i>9.12.2020</i>						
Салат из белокачанной капусты	40	0,6	2	3,7	35	1
Рыба, тушенная с овощами	60/30	12,09	4,48	3	102	80
Макаронные изделия отварные	150/8	6,01	4,89	38,68	258	137
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119	
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		17	18,7	100	733,4	
Четверг <i>10.12.2020</i>						
Птица тушенная с овощами	200	22,2	22,7	20,3	375	129
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		28,6	23,8	85,9	664	
Пятница <i>11.12.2020</i>						
Салат из моркови	40	0,81	1,8	5,8	40	ДО7АЕ19
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
кондитер. изделие	12	0,64	1,68	3,4	23	
Итого за день		7,94	7,79	63,4	341	
Итого за 10 дней		157,11	134,86	804,36	5249,07	