

Согласовано: _____

МР Учалинский район РБ

" _____ " _____ 2020г



Утверждаю: Директор
МБОУ "Учаловский"
лицей
Вауф Д.Ф. Хадиева

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

МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. С 30.11 по 11.12.2020

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				№ Т.К
		Б	Ж	У	Э.ц	
Понедельник.						
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.						
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.						
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.						
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.						
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.	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						
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						
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						
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						
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	