

Согласовано: *Директор*

Иванов
МР Учалинский район РБ

Сидорова
"29" 01 2020г



Утверждаю:

Рабуга
А.М. Рабуга



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

МЕНЮ на 20 дней

ФЕВРАЛЬ

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				№ Т.К
		Б	Ж	У	Э.ц	
1- неделя						
Понедельник.						
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Макаронные изделия отварные с маслом	200/8	7,3	5,62	44,4	261	137
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118	
Итого за день		19,85	15,56	92,74	583	
Вторник.						
Сыр твердый порционно	15	3	3	0	36	366
Каша пшеничная молочная	200/5	7,47	8,8	35,2	249	ДО7ЕХ19
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		17,52	15,7	41,05	504	
Среда.						
Куриное филе, тушенное с овощами	30	6,81	8,78	1,12	111	ДО7ЖС19
Пюре картофельное	200	4,39	6,77	29,45	196,9	138
Сок натуральный	200	0,2	0	3,9	16	ПРСОКДЕ
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		15,35	16,05	60,42	441,9	
Четверг.						
Плов из отварного мяса	210	22,2	22,7	20,3	375	221
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	ДО7ЖИ20
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		27,2	24,2	72	603	
Пятница.						
Котлеты рубленые из куриного филе	60	9	12,72	9,12	188	ДО7 КБКК
Каша гречневая рассыпчатая	200/10	11,2	7	46,2	296	123
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		24,4	20,72	93,22	657	

Итого за 5 дней		104,32	92,23	359,43	2788,9	
2-неделя						
Понедельник.	выход	Б	Ж	У	Э.ц	
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 пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
фрукт	шт	0,4	0,4	9,8	47	
итого за день		7,5	4,8	49,1	266	
Вторник						
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 сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		21,59	12,18	66,4	456	
Среда						
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Бобовые отварные	200/5	18,9	5,1	43,2	297	146
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119	65
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		32,2	15,57	104,89	686	
Четверг						
Цыплята отварные	60	6,01	5,13	0,52	71,93	487
Макаронные изделия отварные с маслом	200/8	7,3	5,62	44,4	261	137
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119	66
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		11,25	6,12	80,35	498	
Пятница.						
рагу из овощей	200	19	16	40	382	224
Чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Булочка домашняя	50	4,97	3,89	31,02	178,96	
Итого за день		27,97	20,89	109,12	730,96	
Итого за 5 дней		93,21	53,94	355,46	2256,96	

3- неделя

Понедельник.		Б	Ж	У	Э.ц	
сыр твердый порционнно	15	3	3	0	36	366
Каша рисовая молочная с м/с	200/5	5,73	7,73	39,73	253	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		32,1	18,82	80,42	619	
Среда						
Рыба, тушенная с овощами	60/30	12,09	4,48	3	102	80
Рис припущенный	150	5,5	6,7	25,3	184	133
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	ДО7ЖИ20
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		22,59	12,68	80	514	
Четверг						
Каша пшеничная молочная	200/5	7,47	8,8	35,2	249	ДО7ЕХ19
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0	13,7	55	196
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Булочка домашняя	50	4,97	3,89	31,02	178,96	
Итого за день		16,64	13,69	68,92	600,96	
Пятница						
Биточки из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
рагу из овощей	200	19	16	40	382	224
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119	66
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		31,6	26,44	82,69	771	
Итого за 5 дней		121,38	88,58	351,33	3031,96	