

Согласовано: _____
 Начальник МКУ отдел образования
 МР Учалинский район РБ
 Н.С.Абдрахманова
 " _____ " _____ 2020г



Утверждаю: Аллах Д. Ф. Хармеев
 Директор
 МБОУ "Учаловский районный центр образования"
 " _____ " _____ 2020 г

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

МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. *с 23.11 по 04.12.2020г*

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			
-------------------	--------------	------------------	--	--	--

		Б	Ж	У	Э.ц
Понедельник.					
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	6,01	4,89	38,68	258
Котлета из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого за день		18,76	12,99	87,53	569
Вторник.					
Каша рисовая молочная с м/с	200/8	5,75	7,73	39,73	253
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	13,9	55
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого за день		9,9	8,33	79,58	426
Среда.					
Десерт витаминный	60	1,5	3	30	76,5
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,1	5,8	28,6	198
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого за день		12,75	9,3	98,25	445,5
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
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
Итого за день		10,04	6,37	89,35	487

Неделя: 2

--	--	--	--	--	--

Понедельник.	выход	Б	Ж	У	Э.ц
Каша рисовая молочная с маслом	200	17,04	22,08	28,44	384
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	13,9	55
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
итого за день		21,24	23,18	66,54	557
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	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		14,07	10,33	73,77	452
Среда					
Свекла отварная	40	0,7	0,06	3,4	17
Куриное филе	50	11,35	14,63	1,87	185
Макаронные изделия отварные с мас	150/8	6,01	4,89	38,68	258
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		17	18,7	100	733,4
Четверг					
Котлета из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,6	198
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		22,1	14,5	103,4	627
Пятница					
салат из свежих помидор	50	0,8		2,6	16
Пюре картофельное с маслом	150/8	3,64	5,27	23,75	198
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
кондитер. изделие	12	0,64	1,68	3,4	23
Итого за день		8,48	7,95	65,05	392
Итого за 10 дней		155,38	134,73	826,11	5309,9