

Согласовано: *Директор*

МР Учалинский район РБ

*Курт. Д. Р. Хажиев*  
"25" 01 2020



Утверждаю:

*ООО "СОЛ"*

*Рада*  
2020



Меню для образовательных организаций района  
Учалинский район Республики Башкортостан  
на 35,00 рублей

МЕНЮ на 20 дней

ФЕВРАЛЬ

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				№ Т.К
		Б	Ж	У	Э.ц	
<b>1-неделя</b>						
<b>Понедельник.</b>						
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	
<b>Итого за день</b>		<b>11,25</b>	<b>6,12</b>	<b>84,25</b>	<b>431</b>	
<b>Вторник.</b>						
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
<b>Итого за день</b>		<b>17,52</b>	<b>15,7</b>	<b>41,05</b>	<b>504</b>	
<b>Среда.</b>						
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
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
<b>Итого за день</b>		<b>15,15</b>	<b>16,05</b>	<b>70,42</b>	<b>477,9</b>	
<b>Четверг.</b>						
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
<b>Итого за день</b>		<b>27,2</b>	<b>24,2</b>	<b>72</b>	<b>603</b>	
<b>Пятница.</b>						
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
<b>Итого за день</b>		<b>15,4</b>	<b>8</b>	<b>84,1</b>	<b>469</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>86,52</b>	<b>70,07</b>	<b>351,82</b>	<b>2484,9</b>	
<b>2-неделя</b>						



<b>Понедельник.</b>	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	
<b>итого за день</b>		<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>49,1</b>	<b>266</b>	
<b>Вторник</b>						
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
<b>Итого за день</b>		<b>21,59</b>	<b>12,18</b>	<b>66,4</b>	<b>456</b>	
<b>Среда</b>						
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
<b>Итого за день</b>		<b>23,6</b>	<b>6,13</b>	<b>96,4</b>	<b>534</b>	
<b>Четверг</b>						
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
<b>Итого за день</b>		<b>11,25</b>	<b>6,12</b>	<b>80,35</b>	<b>498</b>	
<b>Пятница.</b>						
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	
<b>Итого за день</b>		<b>27,97</b>	<b>20,89</b>	<b>109,12</b>	<b>730,96</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>84,61</b>	<b>44,5</b>	<b>346,97</b>	<b>2104,96</b>	

### 3- неделя

<b>Понедельник.</b>		Б	Ж	У	Э.ц	
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
<b>Итого за день</b>		<b>12,83</b>	<b>12,13</b>	<b>79,03</b>	<b>472</b>	
<b>Вторник.</b>						
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Пюре картофельное	200	4,39	6,77	29,45	196,9	138

Каша пшенная 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	
<b>Итого за день</b>		<b>16,64</b>	<b>13,69</b>	<b>68,92</b>	<b>600,96</b>	
<b>Пятница</b>						
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
<b>Итого за день</b>		<b>23</b>	<b>17</b>	<b>74,2</b>	<b>619</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>109,78</b>	<b>76,14</b>	<b>352,64</b>	<b>2882,96</b>	