



«Утверждаю»

Директор МБОУ
Уразовский лицей

Д.Ф.Хаджиева Д.Ф.Хаджиева

«_____» _____ 2020г

Десятидневное меню для образовательных учреждений города и района.
Учалинский район Республики Башкортостан
С 05.10.20 по 16.10.20 год. Меню на 55,00 рублей

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			
		Б	Ж	У	Э.ц
Понедельник. 05.10.20					
сыр твердый порционнно	12	3,6	1,2	2,4	49
Каша рисовая молочная с м/с	200/8	5,75	7,73	39,73	253
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого за день		13,5	9,43	81,78	473
Вторник. 06.10.20					
птица отварная	50	12,6	10,6	0,2	146
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	6,01	4,89	38,68	258
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого за день		24,96	16,05	107,66	693
Среда. 07.10.20					
Томаты свежие порционнно	30	0	0	1,2	7
Котлета из говядины	50	8,6	7,3	8,2	140
Каша гречневя рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,8	198
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0	13,7	55
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого за день		19,85	13,6	79,6	518
Четверг. 08.10.20					
Рыба, тушенная с овощами	60/30	13,4	6,1	2,8	119
Пюре картофельное с маслом	150/8	3,64	5,2	23,7	198
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,0	29	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		21,74	12,4	79,7	554
Пятница. 09.10.20					
Каша "Дружба"	200/8	6,27	8,1	31	232
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Фрукты свежие – груша	150/шт	0,6	0,2	14,2	64
Итого за день		11,07	9,3	83,1	467

Неделя: 2

Вторник 13.10.20	выход	Б	Ж	У	Э.ц
Сосиски отварные ГОСТ	60	5	10	0	113
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	6,01	4,89	38,68	258
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
итого за день		15,21	15,89	76,51	542
Среда 14.10.20					
Биточки из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140
Бобовые отварные	150/5	14,2	3,8	32,4	223
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		29,2	12,5	107,2	652
Четверг 15.10.20					
сыр твердый порционнo	12	3,6	1,2	2,4	49
Каша пшенная молочная с масло	200/8	9,25	7,48	53,29	317,67
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		16,85	9,68	89,89	603,67
Пятница 16.10.20					
Огурцы свежие порционнo	30	0,21	0,06	0,57	3,3
птица отварная	50	12,6	10,6	0,2	146
Пюре картофельное с маслом	150/8	3,64	5,27	23,75	198
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0	13,7	55
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		20,65	16,93	62,42	520,3
Итого за 9 дней (12 -выходной)		173,03	116,55	768,57	5022,97

Габдрафикова З.Р.