



«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
Уразовский лицей  
\_\_\_\_\_ Д.Ф.Хаджеева  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г

Десятидневное меню на родительские взносы для образовательных организаций  
Учалинский район Республики Башкортостан  
район (завтрак на 35 рублей)  
с 05.10.2020 г. по 16.10.2020 г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			
		Б	Ж	У	Э.ц
<b>Понедельник. 05.10.20</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>18,76</b>	<b>12,99</b>	<b>67,53</b>	<b>569</b>
<b>Вторник. 06.10.20</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>9,9</b>	<b>8,33</b>	<b>79,58</b>	<b>426</b>
<b>Среда. 07.10.20</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>12,75</b>	<b>9,3</b>	<b>98,25</b>	<b>445,5</b>
<b>Четверг. 08.10.20</b>					
плов из курицы	180	17,04	22,38	10,84	384
кисель плодово/ягодный	200	0	0	1,9	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
<b>Итого за день</b>		<b>21,04</b>	<b>23,38</b>	<b>36,94</b>	<b>621</b>
<b>Пятница. 09.10.20</b>					
Пюре картофельное с маслом	150/8	3,64	5,27	23,75	198
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,7	171
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
<b>Итого за день</b>		<b>10,04</b>	<b>6,38</b>	<b>89,65</b>	<b>487</b>

**Неделя: 2**

		Б	Ж	У	Э.ц
<b>Вторник.13.10.20</b>					
Сыр порционный	12	3,6	4,2	2,4	49
Каша "Дружба"	200/8	6,27	8,15	30,07	232
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53

Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
<b>Итого за день</b>		<b>14,07</b>	<b>10,33</b>	<b>73,77</b>	<b>452</b>
<b>Среда 14.10.20</b>					
Свекла отварная	40	0,7	0,06	3,4	17
Куриное филе	50	11,35	14,63	1,87	185
Макаронные изделия отварные с ма	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
<b>Итого за день</b>		<b>17</b>	<b>18,7</b>	<b>100</b>	<b>733,4</b>
<b>Четверг 15.10.20</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>22,1</b>	<b>14,5</b>	<b>103,4</b>	<b>627</b>
<b>Пятница 16.10.20</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>8,48</b>	<b>7,95</b>	<b>65,05</b>	<b>392</b>
<b>Итого за 9 дней (12-выходной)</b>		<b>134,1</b>	<b>111,55</b>	<b>759,57</b>	<b>4752,9</b>

Габдрафикова З.Р.