



Десятидневное меню для образовательных учреждений города и района.
 Учалинский район Республики Башкортостан
 С 21.09.20 по 02.10.20 год

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			
		Б	Ж	У	Э.ц
Понедельник. 21.09.20					
Томаты свежие порционно	30	0	0	1,2	7
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	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. 22.09.20					
Сыр твердый порционно	15	3,6	1,2	2,4	49
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/8	6,27	8,13	33,47	232
Кофейный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,06
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого за день		17,2	13,41	82,2	529,06
Среда. 23.09.20					
Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42
Биточки из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140
Бобовые отварные	150/5	14,2	3,8	32,4	223
чай фруктовый с шиповником	200	0,12	0,02	9,9	35
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого за день		27,37	11,92	80,65	558
Четверг. 24.09.20					
Птица отварная	50	10,7	9	0,2	124
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,1	131
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		17,6	17,5	47,5	492
Пятница. 25.09.20					
Сосискиотварные ГОСТ	60	5	10	0	113
Макаронные изделия отварные	150/5	7,1	5,9	28,6	199

Сок натуральный	200	0,2	0	3,9	16
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		16,3	16,8	56,7	445

Неделя: 2

	выход	Б	Ж	У	Э.ц
Понедельник. 28.09.20					
Масло сливочное порционное	10	0,64	0,64	5,6	62
Каша овсянаямолочная жидкая (геркулес)	200/5	6,7	9,8	27,1	223
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
итого за день		11,54	11,54	43,7	458
Вторник 29.09.20					
Рыба, тушенная с овощами	60/30	13,4	6,1	2,8	119
Пюре картофельное	150	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		21,24	12,37	64,45	490
Среда 30.09.20					
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,06	0,57	3,3
Котлета из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140
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
Итого за день		19,52	13,58	101,65	638,3
Четверг 01.09.20					
Птица тушенная с овощами	200	22,2	22,7	20,3	375
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
фрукт /банан	шт	0,4	0,4	9,8	47
Итого за день		29	24,2	95,7	711
Пятница 02.09.20					
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250/15/10	7,1	6,6	15,7	153
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
кондитер. изделие	30	0,64	1,68	6,85	43
Итого за день		11,94	9,38	60,65	369
Итого за 10 дней		190,47	143,69	720,73	5259,36
среднее за период		19,05	14,4	72,1	526