

Согласовано

Директор ООО «Урджинская СШ №2»
Шурь Ясемова Н. В.



Утверждаю
Директор ООО «БРИЗ»
Шулина Е.А.

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАССЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ

Прием пищи	Наименование блюд	№ Уфа 2021	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 Неделя	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	17	60	0,6	5,3	5	72
1 день	КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ(Соус сметанный с томатом)	99	100/40	16	16,4	21,1	302
	ПЮРЕ ГОРХОВОЕ С МАСЛОМ	178	150/5	15,09	4,92	34,42	265
	ЧАЙ С САХАРОМ	300	200	0,2	0	9,1	36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			605	35,38	27,14	93,99	791,12
2 день							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	6	60	1,3	2,7	6,2	57
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	83	90	21,6	10,5	12,4	233
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	146	150	3,08	4,73	20,03	140,25
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	310	200	0,5	0,1	30,9	123
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАННО – ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			496	29,97	18,55	93,90	669,37
3 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	47
	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	98	180	18,2	18,2	17,6	312
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	301	200	1,6	1,5	11,3	62

	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)		20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого:			530	23,69	20,62	83,69	537,12
4 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с растительным маслом	25	60	1	4,8	5,0	69
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	107	90	8	7,2	6,3	123
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	209	180/5	6,7	7,6	32,6	222
	ЧАЙ С САХАРОМ	300	200	0,2	0	9,1	36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			585	19,39	20,12	77,37	566,12
5 день							
	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ		100	10,09	28,27	0,45	298,18
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	208	180/5	6,7	7,6	32,6	222
	ЧАЙ С КУРАГОЙ		200/8	0,13	0,02	15,2	62
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)		20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,3	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			543	21,53	36,63	82,5	744,28
6 день							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	6	60	1,3	2,7	6,2	57
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	290 Дели 2017	100	13,28	10,84	2,90	162
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ МОЛОЧНАЯ	189	180/5	8,2	7,4	40,2	272
	ЧАЙ С САХАРОМ	300	200	0,2	0	9,1	36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14

	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			595	26,47	21,46	82,77	643,12
Неделя 2							
1 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ		100	10,09	28,27	0,45	298,18
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	227	180/5	6,5	4,4	40	233
	ЧАЙ С САХАРОМ	300	200	0,2	0	9,1	36
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
Итого:			635	20,68	33,59	83,72	730,3
	КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ(соус сметанный с томатом)	99	100/40	16	16,4	21,1	302
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	183	180/5	10,6	6,8	46,3	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	300	200	0,2	0	9,1	36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			575	30,29	23,72	100,87	766,12
3 день							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	6	60	1,3	2,7	6,2	57,00
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	83	90	21,6	10,5	12,4	233
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	146	150	3,08	4,73	20,03	140,25
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	301	200	1,6	1,5	11,3	62
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			550	31,07	19,95	74,3	482,37
4 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	25	60	1	4,8	5	69
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	138	200	18,2	23,2	32,2	417

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	310	200	0,5	0,1	30,9	123
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			510	23,19	28,62	92,47	722,12
5 день	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	26	60	1,3	2,7	6,2	57
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	107	90	8	7,2	6,3	123
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	193	180/5	8	8,2	32,7	247
	ЧАЙ С САХАРОМ	300	200	0,2	0	9,1	36,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			685	21,39	19,02	88,47	626,12
6 день	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	17	60	0,6	5,3	5	72
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	290 Дели 2017	100	13,28	10,84	29	164
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	146	150	3,08	4,73	20,03	140,25
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	302	200	0,2	0	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			560	20,65	40,41	87,?	530,37