

Сотискованно
Начальник МКУ отдела образования
МР Учалинский район РБ
Н.С. Абрамзон

Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 73,2 рубля (Октябрь 2023 г)

Утверждено
Директор ООО КЭП "Радуга"
Р.Д. Ибрагимов

Категория: дошкольные малобеспеченные (5-11кл) 73,2 рубля (РБ)
Категория: дети СВО (5-11кл) 73,2 рубля (РБ)

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бюджет	365	10	8	66	0	7	0
		123	100	8	23	1.1	0.2	3.3
		187	256	25	306	8.75	11.25	41.25
		287	200	12	101	3.4	15.1	3.3
		1.1	50	5	130	4	0.05	27.5
	Итого			58	626	17.25	33.6	75.35

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бюджет	12.1	100	80	318	27	23	1.7
		212	255	25	337.5	9.6	5.6	61.3
		184	200	5	52	0	0	14
		1.1	50	5	130	4	0.05	27.5
	Итого			115	837.5	40.625	28.675	104.45

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бюджет	80	80	55	179	13.0	9.12	11.04
		138	260	25	232.5	5	8	33.6
		до 7 кл 2	200	10	110	1	0.05	27.5
		1.1	50	5	130	4	0.05	27.5
	Итого			95	472.5	10.125	8.1	88.625

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бюджет	119	100	8	10	0.6	0.09	1.8
		123	260	25	370	14	8.75	57.5
		196	200	10	70	0	0	10
		1.1	50	5	130	4	0.05	27.5

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			Котлеты рыбные	80			55	179	13,0	9,12	11,04
Завтрак		80									
		138	Пюре картофеля	260	99	44	25	232,5	5	8	33,6
		до 7 жид	компот из	200			10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				95	472,5	10,125	8,1	88,625

05.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы с	100			8	10	0,6	0,09	1,8
Завтрак		123	Каша греч	260			25	370	14	8,75	57,5
			кисель								
			плодово/ ягодный	200	825	1	10	70	0	0	10
		196									
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				48	580	18,5833	8,89	96,8

06.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		123	помидоры	100			8	23	1,1	0,2	3,3
Завтрак		100	Плов из м	250			80	541	24	28	50
		65	Напиток	200			15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	28
			итого				108	813,25	29,55	27,78	110,3

2-неделя

09.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
----------	--------	-------	-------	-------	------	--------	------	----	-------	------	----------

		Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	260	99	44	25	340	11,25	12,5	47,5
Завтрак		257								
		184	Чай с сахаром	200		5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05
		368	фрукт /шт	250			35	190	3	1
			итого				70	712	18,25	13,55
										131,5

10.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тфтели с	100			80	261,7	13,3	15	11,7
		146	Бобовые с	204	15	223	20	297	19	5	43
		289	какао с молоком	200	825	1	12	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				117	799,667	40,3333	24,05	98,166667

12.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		111	Рагу из ов	200	99	44	25	175	3,9	9,9	17,5
		276	компот из	200			10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			Кондит								
			изд.(пече	50			20	195	3,3	5	36
			нве)		10	208					
			итого				60	610	12,2	15	108,5

13.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порц	15	715	10	12	36	3	3	
Завтрак		12.1	Филе груд	80			80	255	21	19	1
		212	Макаронн	255	20	246	20	338	10	6	61
		184	Чай с сахаром	200			5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				122	810,2	38,0	27,3	104,1

3-неделя

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы с	100			8	10	0,6	0,09	1,8
		134	Каша "Дру	258			20	343	8	11	41
			Витамин из кисел ь "Витоша"	200	16	92	18	95	0	0	24
		15,3									
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				51	577,5	12,3	10,9	93,8
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		123	помидорь	100			8	66	0	7	0
		100	Плов из м	250			80	541	24	28	50
		276	компот из	200			10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				103	847,3	28,75	34,6	105

16.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
----------	--------	-------	-------	-------	------	--------	------	----	-------	------	----------

18.10.2022

	487	Птица отё	80			75	96	8,01	6,8	0,7
	138	Пюре кар	250	99	44	25	263	4,4	13,8	30
	184	Чай сахар	200	825	1	5	52	0	0	14
	1.1	хлеб пше	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
		итого				110	541	16,4	20,7	72,2

19.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Запеканк а рисовая с творогом со ст.молоч ом	220			35	322	9,7	5,9	57,3
		128									
		184	Чай сахар	200	825	1	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пше	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.(пече нье)	30	10	208	20	130	3,3	5	36
			итого				65	634	17	10,95	134,8
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета и	70	715	10	70	196	2,0	10,6	13,7
		212	Макароны	255	20	270	20	337,5	9,625	4,5	81,3
		65	Напиток	200			15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пше	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				110	782,5	16,3	15,22	151,5

23.10.2023

Принем пи	Раздел	№ рец	Былодо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		257	Капая овся	260	99	44	25	340	10,4	9,55	47,4
		184	Чай сахар	200	825	1	5	57	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			Кондит и	50	10	208	20	195	3,3	5	36
			итого				55	722	17,8	14,6	125,9

24.10.2023

Принем пи	Раздел	№ рец	Былодо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тэфтели и	100			80	261,7	13,3	15	11,7
		111	Рагу из ов	200	20	175	20	175	3,9	9,9	17,5
		276	компот из	200			10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				115	676,7	22,2	25,0	84,2

25.10.2023

Принем пи	Раздел	№ рец	Былодо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак											
			Быточки рубл из грудки	80			70	208,3	12,8	13,8	8,4
		500									
		123	Каша греч	210			20	296	11,2	7	46
		184	Чай сахар	200	825	1	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				100	686,3	28,0	20,8	95,9

26.10.2023

Принем пи	Раздел	№ рец	Былодо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы све	100			8	6	0,35	0,05	1
		97	Жаркое п	200			60	352	20,2	21,24	20

		кисель плодово/ ягодный	200	825	1	10	66	0	0	10
	196									
	1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
		итого				83	554	24,55	21,34	58,5

27.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			Рыба, тушеная в томате с овощами	75 (50/25)			60	77	10	3,5	1,5
Завтрак		80									
		466	Рис припу	180	15	261	20	252	4,5	5,2	47
		184	Чай с сах	200			5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				90	511	18,5	8,75	90

итого 1510
в День 79,47368