

Согласовано
Начальник МКУ отдела образования
МР Учалинский район РБ
Н.С. Абдрахманова



Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 64,44 рубля (Октябрь 2022 год)

Утверждено
Директор ООО «КДЦ «Радуга»
Р.Д. Иргалин



(1 - смена)

Категория: дети начальных классов (1-4 кл) 64,44 рублей (РБ)

Категория: многодетные малобеспеченные начальных классов (1-4 кл) 64,44 рубля (РБ)

Категория: родительский взнос, город (5-11 кл) 64,44 рубля

02.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
		123	помидоры свежие порц	60	5	14	0,66	0,12	2
		187	Каша пшенная молочная с м/с сл	206	20	245	7	9	33
		287	Кофейный напиток на молоке	200	12	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		итого			50	556	15,06	31,27	65,8

03.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	Филе тунца с овощами	60	50	191	16	14	1
		212	макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		итого			80	643	27,7	18,55	91,5

4.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			Котлеты рыбные	60			45	134	9,72	6,84	8,28
Завтрак		80									
		138	Пюре кар	210	99	44	20	186	4,1	6,6	26,9
		до7жиз	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				80	426	9,1	6,7	81,9

05.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы с	50			5	6	0,35	0,05	1
Завтрак		123	Каша греч	210			20	296	11,2	7	46
			кисель плодово/ ягодный	200	825	1	10	70	0	0	10
		196									
		1.1	хлеб пше	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				40	502	15,55	7,1	84,5

06.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		123	помидор	60			5	14	0,66	0,12	2
Завтрак		100	Плов из м	200			50	433	19	22	40
		65	Напиток	200			15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пше	50	73,7	50	5	130	4	0,05	28
			итого				75	696	24,36	22,2	99

2-неделя

09.10.2023

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

		Каша овсяная "Теркуле с" вязкая с маслом слив	210	99	44	20	272	9	10	38
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	200			30	190	3	1
			итого				60	644	16	11,05
										122

10.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Былодо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тфтели и	60			45	157	8	9	7
		146	Бобовые ч	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				82	695	35	18,05	93,5

12.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Былодо	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.(печеные)	50	10	208	20	195	3,3	5	36
			итого				60	610	12,2	15	108,5

13.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Было до	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порц	15	715	10	12	36	3	3	
Завтрак		12.1	Филе груд	60			50	191	16	14	1
		212	Макаронн	205	20	246	20	270	7,7	4,5	49
		184	Чай с сахаром	200			5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пше	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				92	679	30,7	21,55	91,5

3-неделя

16.10.2023											
Прием пи	Раздел	№ рец	Было до	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы с	50			5	6	0,35	0,05	1
		134	Каша "Дру	208			20	274	6,2	8,6	32,4
			Витамин из кисел ь "Витоша"	200	16	92	18	95	0	0	24
		15.3									
		1.1	хлеб пше	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				48	505	10,55	8,7	84,9
Прием пи	Раздел	№ рец	Было до	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		123	помидорь	60			5	14	0,66	0,12	2
		100	Плов из м	200			60	433	19	22	40
		276	компот из	200			10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пше	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				80	687	24,66	22,22	97

18.10.2022

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

	487	Птица отн	60			50	72	6,01	5,13	0,52
	138	Пюре кар	210	99	44	20	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				80	517	14,41	18,98	72,02

19.10.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Запеканк а рисовая с твором со ср.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	50	715	10	50	140	8,6	7,6	9,8
		212	Макаронн	205	20	270	20	270	7,7	4,5	49
		65	Напиток и	200			15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пше	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				90	659	21	12,18	115,3

23.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		257	Каша овсяная	210	99	44	20	272	8,35	9,55	37,95
		184	Чай сахарный	200	825	1	5	57	0,06	0	14,98
		1.1	Хлеб пшеничный	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			Кондитерские изделия	50	10	208	20	195	3,3	5	36
			Итого				50	654	15,71	14,6	116,43

24.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Творожная запеканка	60			50	157	8	9	7
		111	Рагу из овощей	200	20	175	20	175	3,9	9,9	17,5
		276	Компот из фруктов	200			10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого				85	572	16,9	19	79,5

25.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Биточки из рубленого мяса	50			50	130,18	8	8,62	5,23
		500									
		123	Каша гречневая	210			20	296	11,2	7	46
		184	Чай сахарный	200	825	1	5	52	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого				80	608,18	23,2	15,67	92,73

26.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Орешки сгущенные	50			5	6	0,35	0,05	1
		97	Жаркое из говядины	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				80	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 1227
в День 64,57895