

Согласовано
Сити

Утверждаю
Директор ООО «КДП «Радуга»
Р.Д. Иргалин

Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 64,44 рубля (Май 2023 год)

(1 - смена)

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

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

Категория: родительский взнос, город (5-1 кл) 64,44 рубля

02.05.2023

1-неделя

Принем пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	20	262	6	8	43
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.(печенье)	50	15	204	5	2,5	45
			итого		57	763	18,4	32,65	118,8

03.05.2023

Принем пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		500	Биточки рубл из телятины	60	40	208	13	14	8
Завтрак		146	Бобовые отварные	153	15	297	19	5	32,4
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		66	689	36	19,05	81,9

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	5	4
		138	Пюре картофеля с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		74	618	23,1	19,1	89

04.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	туша из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		212	макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		74	892	41,7	36,55	99,5

05.05.2023

2-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	20	274	12	15	32,4
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			Итого		44	651	19,3	23,05	109,9

10.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	11	10
Завтрак		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		15.3	Витаминиз.кисель "Витоща"	200	15	95	0	0	24

11.05.2023

		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		79	666	18,1	25,05	91,5

									12.05.2023
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		9	Огурцы свежие порционно	60	9	7	0	0	1
		100	Плов из мяса птицы	200	35	433	18,6	22,1	39,3
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		58	680	23,6	22,2	95,3

3-неделя

15.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	40
		42	Каша пшенная молочная с м/с сл	206	20	245	12	15	3,3
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	36
		188	Булочка молочная	50	15	195	3,3	8	106,8
			ИТОГО		59	707	25,7	41,15	106,8
									16.05.2023
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		9	Огурцы свежие порционно	60	9	7	0	0	1
		97	Жаркое по-домашнему	200	40	407	23,5	24,6	23
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		63	610	27,5	24,65	61,5

17.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		42	каша рисовая молочная с маслом	205	20	261	6,06	14	42,86

		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.	50	15	208	5	2,5	45
			ИТОГО		49	710	19,06	20,55	131,36

18.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	13	10
		123	Каша гречневая рассыпчатая с мас	210	20	296	11,2	7	46
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		74	714	26,2	20,1	111

19.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		21	салат "Пестрый"	80	8	66	1	4	8
		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	12	4
Завтрак		133	Рис припущенный	158	15	184	6	7	25,3
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		74	549	25	23,05	78,8

4-недели

22.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционн	15	10	36	3	3	
		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с	210	20	272	9	16	38
		184	маслом слив	200	5	57	0,06	0	14,98
		1.1	Чай сахаром	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО						

	20	Кондит изд.	50	15	208	5	2,5	45
		итого		54	703	21,06	21,55	125,48

23.05.2023

Прием пищи	Разде/	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	Филе грудки с овощами	60	40	191	16	14	1
		123	Каша гречневая рассыпчатая с мас	210	20	296	11,2	7	46
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		итого			74	727	32,2	21,1	102

24.05.2023

Прием пищи	Разде/	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	11	10
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		итого			74	690	18,8	25,08	96,5

25.05.2023

Прием пищи	Разде/	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	20	232	6,2	8,6	32,4
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	5,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт / банан	150	22	142	3	1	42
		итого			56	605	18,6	24,75	105,2

1029 64,31