

Согласовано
И.о. начальника МКУ «Отдел образования
МР Учалинский район РБ



Утверждаю
Директор ООО "КПП Радуга"
Л.Л. Галиахметова



Меню для обучающихся ОБЗ в образовательных организациях города и района.

Категория: Меню начальных классов (1-4 классы) сумма 147,59 в день. Ноябрь 2024
Первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ реп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	10	7	0	12	15
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	25	274	12	15	32,4
		184	Чай с сахаром	200	10	52	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			Итого:						
Обед		13	Рассольник домашний	210	15	99	1,8	5	11,5
		97	Жаркое по -домашнему	200	40	352	20,2	21,24	19,94
		276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого		71	694,5	26,7	26,83	87,94
			Всего за день		136	1352,5	46	49,88	197,84
Прием пищи	Раздел	№ реп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		268	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	45	385	19	24,2	21,6
		146	Бобовые отварные	153	25	297	19	5	32,4
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	10	54	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		85	866	42	29,25	95,5
Обед		19	Свекольник	210	15	101	1,7	4,9	12,5

05.11.2024

		91	Гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		212	Макаронные изделия отварные	205	25	270	7,7	4,5	49
		15.4	Витаминизированный напиток Витоша"	200	10	111	4	4	16
		1.1	Хлеб пшеничный	30	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	5	63	1,5	0,3	14
			Итого		100	996,5	43,1	41,94	113,5
			Всего за день		185	1862,5	128,1	907,94	155,5
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		239	Запеканка творожно- рисовая с молоком стуц.	200/20	40	300	18,9	13,3	25,3
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	28
		368	Фрукт /болоко	200	25	88	3	1	20
			Итого:		80	619	29,3	29,45	76,6
Обед		20	Салат "Школьный"	80	10	75	1,2	5,9	4,3
		11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	15	78	1,4	4,9	7
		98	Биточек из говядины	100	45	278	17	16	17
		106	Морковь, тушенная с рисом	200	15	243	4	12	26
		276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого:		76	764,5	25,7	28,59	99,5
			Всего за день		156	764,5	105,7	647,59	128,8
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Рыба, тушенная в томате с овощами	105	45	115	14	5	
		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	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		80	627	22,8	19,08	86,5

		35	Щи по-уральски с крупой со сметаной	210	20	89	2,2	5,7	8,6
		101	Птица, тушенная с овощами	190	45	360	20	20,4	18,2
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	10	54	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб ржаной	40	5	77	2,6	0,5	13,4
			Итого:		85	692,42	23,44	20,52	101,62
			Всего за день:		165	1319,42	103,44	647,52	124,42
Вторая неделя									11.11.2024
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	25	272	9	12	38
		184	Чай с сахаром	200	10	52	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.	50	15	195	5	5	45
			Итого		75	685	21	20,05	124,5
Обед		66	Суп-лапша домашняя	200	15	98,42	2,34	4,67	11,72
		85	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	180	45	277	13,2	14,7	22,4
		15.4	Витаминизированный напиток Витоша"	200	10	111	4	4	16
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		75	518	21,2	18,75	65,9
			Всего в день		150	1203	101,2	645,75	88,7
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	Гуляш из отварной говядины	90	45	381	26	28	7
		212	Макаронные изделия отварные	205	25	270	7,7	4,5	49
		289	Какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		85	892	41,7	36,55	99,5
Обед		8	Свекла отварная	60	8	1		0	5
		11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	15	78	1,4	4,9	7

		80	Котлеты рыбные	90	40	201	15	10	12
		133	Рис припущенный	158	15	184	6	8	25
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого:		81	653,3	26,16	23,44	87,98
			Всего за день		166	1171,3	47,36	42,19	153,88
Прием пищи	Раздел	№ реп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		100	Плов из мяса птицы	200	40	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:		54	673	23,6	22,2	94,3
Обед		18	Суп из овощей со сметаной	210	15	86	1,6	4,9	8,6
		12.1	Филе грудки с овощами	100	45	315	33	30	2
		102	Каша гречневая рассыпчатая	153	15	132	3,5	3	15
		289	Какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого:		91	777,5	45,67	42,24	69,69
			Всего за день		145	1450,5	69,27	64,44	163,99
Прием пищи	Раздел	№ реп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	25	274	12	15	32,4
		184	Чай с сахаром	200	10	52	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			Итого:		55	651	19,3	23,05	109,9
		11	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	15	84	1,6	5,8	11
		97	Жаркое по-домашнему	200	40	352	20,2	21,24	19,94

		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб пшеничный	30	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		75	252,5	45,5	50,66	198,84
			Всего за день		130	903,5	60,5	245,66	202,14
Прием пищи	Раздел	№ рп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	60	45	178	10	11	10
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		15.3	Витаминиз.кисель "Витоша"	200	15	95	0	0	24
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		85	666	18,1	25,05	91,5
Обед		40	Салат "Степной"	60	10	53,52	3,12	3,12	5,26
		66	Суп-лапша домашняя	200	15	98,42	2,34	4,67	11,72
		527	"Ежики" мясные	80	35	201	11,36	12,41	10,76
		126	Каша ячневая мол. вязкая с слив. маслом	150/5	15	184	3,4	4,4	32
		196	Кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	Хлеб пшеничный	30	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		95	736,44	23,92	25,14	98,74
			Всего за день		180	1402,44	108,92	691,14	116,84
Прием пищи	Раздел	№ рп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		182	Каша пшенная молоч. жидкая	208	25	264	7	10,3	34,9
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	50	15	195	4,7	5	36
			Итого:		55	690	19,1	30,45	101,7
		16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	11	3,47	23,6
		662	Каша гречневая с мясом	185	40	382	19	24	40
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15

		1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого:		71	786,5	34,4	28,04	121,6
			Всего за день		126	1476,5	53,5	58,49	223,3
									19.11.2024
Прием пищи	Раздел	№ реп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		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:		54	603	27,5	24,65	60,5
Обед		17	Салат из свеклы	80	10	76	1	6	5
		54	Рассольник Ленинградский	208	20	108	2,1	5	14
		146	Фрикадельки мясные	100	45	252	16	14	15
		146	Бобовые отварные	153	15	223	14	4	32
		184	Чай с сахаром	200	10	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого:		96	773,3	35,86	23,54	104,98
			Всего за день:		150	1376,3	63,36	48,19	165,48
Прием пищи	Раздел	№ реп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		239	Запеканка творожно- рисовая с молоком стущ.	200/20	40	300	18,9	13,3	25,3
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			Итого:		70	726	29,6	36,45	92,1
Обед		66	Суп-лапша домашняя	200	15	105	8,2	9	15
		85	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	200	40	306	15,3	15,8	24,9
		196	Кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14

			Итого:			71	610,5	27,2	25,34	78,9
			Всего за день			141	1336,5	56,8	61,79	171
Прием пищи	Раздел	№ рец								
Завтрак		262	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	21.11.2024	
		91	Гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	Углеводы	
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210	20	296	11,2	7	7	
		1.1	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	46	
			Хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5	
			Итого:		74	917	42,2	35,1	108	
Обед		17	Суп крестьянский с крупой	210	15	120	2,4	7	12	
		101	Птица, тушеная с овощами	190	40	360	20	20	18	
		1.1	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98	
		1.2	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15	
			Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14	
			Итого:		66	670,3	26,16	27,54	73,98	
			Всего за день		140	1587,3	68,36	62,64	181,98	

22.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	10	66	0	7	0
		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	25	261	6,06	14	42,86
		289	Какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		368	Фрукт /груша	200	30	100	3	1	20
			Итого:		80	602	17,06	19,05	106,36
Обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем	210	15	88	2,1	5,6	7,3
		469	Фрикадельки мясные	100	45	252	16	14	15
		109	Запеканка картофельная с овощами	200/35	20	222	6,1	9,3	27,9
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого:		91	752,3	27,96	29,44	94,18

		Всего за день		171	1354,3	45,02	48,49	200,54

Прием пищи		Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
			42	Каша овсяная "Теркулес" вязкая с маслом слив	210	25	272	9	16	38
			196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
			1,1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			20	Кондит изд.	50	15	208	5	2,5	45
				Итого:		62	700	21	21,55	124,5
Обед			17	Салат из свежкы с раст.маслом	80	8	76	1	5,9	4,8
			13	Рассольник домашний	210	15	99	1,8	5	11,5
			80	Рыба, тушенная в томате с овощами	105	40	115	14	12	4
			212	Макаронные изделия отварные с маслом	155	15	211	6	4	37
			276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
			1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
				Итого:		94	744,5	27,5	27,49	113,8
				Всего за день		156	1444,5	48,5	49,04	238,3

Прием пищи		Раздел	№ 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 маслом	210	25	296	11,2	7	46
			276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
				Итого:		80	727	32,2	21,1	102
Обед			26	Винегрет овощной	80	10	46	1	2	6
			17	Суп крестьянский с крупой	210	15	120	2,4	7	12
			97	Жаркое по-домашнему	200	40	407	23,5	24,6	23

	1.1	Чай с сахаром	200	10	56,8	0,06	0	14,98
	1.2	Хлеб пшеничный	30	5	70,5	2,2	0,24	15
		Хлеб ржаной	30	5	63	1,5	0,3	14
		Итого:		75	717,3	29,66	32,14	78,98
		Всего за день		155	1444,3	61,86	53,24	180,98

27.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	60	45	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	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		80	690	18,8	25,08	96,5
Обед		40	Салат "Степной"	60	10	53,52	3,12	3,12	5,26
		66	Суп-лапша домашняя	200	25	98,42	2,34	4,67	11,72
		101	Птица, тушеная с овощами	190	40	360	20	20	18
		15.2	Сок фруктовый яблочный	200	10	92	1	0	20,2
		1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого:		91	737,44	30,16	28,33	84,18
			Всего за день		171	1427,44	48,96	53,41	180,68

28.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Филе рыбы	60	35	134	10	7	8,3
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	6	12	49
		15.4	Витаминизированный напиток "Витошка"	207	10	75	0	0	19
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		70	609	25	19,05	103,8
Обед		18	Суп из овощей со сметаной	210	15	86	1,6	4,9	8,6
		221	Плов из отварного мяса	210	40	475	25	26	36,5
		196	Кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15

		1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого:		71	760,5	30,3	31,44	84,1
			Всего за день		141	1369,5	55,3	50,49	187,9

141

29.11.2024									
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	10	66	0	7	0
		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	25	262	6	8	43
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.(печенье)	50	15	204	5	2,5	45
			Итого:		65	763	18,4	32,65	118,8
		11	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	15	84	1,6	5,8	11
Обед		91	Гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		212	Макаронные изделия отварные с маслом	155	12	211	6	4	37
		289	Какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого:		83	920,5	41,17	42,14	99,09
			Всего за день		148	1683,5	59,57	74,79	217,89

148

Итого:2804,21