

Секретари
Ивановы МВУ и и.о. секретаря
МР Удмуртский район 96
П.С. Александрович

Секретари

Удмуртский
Директор ООО «МР Удмуртский район»
Р.Д. Иргалин

Заказ: 516,8 - 714 кв.м

Меню или образовательные программы
Удмуртский район Республики Удмуртия,
на 55 рублей и.о. района
Категория: родительский вечер (5-11 кл.) на 55 рублей.

Категория: детей 12 и старше Декабрь-2023г.

Информация для повара!

Обратить внимание что выход гарниров снижен (с табл. №1 Сан.з. для того чтобы выйти в сумму)

таблицу прилагаю к меню!

Картофель на таблице в соответствии распределен на макаронные изделия. Если невозможно убрать, то к нему выделен дополнительный набор, для тех кто понимает, из чего складывается меню Меню - это не просто набор блюд, что составляется по рецептам!!!

Гастрономия, фрукты не убирать. Продуктовый набор не выдает. Меню полностью просматривается на сайте. Обратить внимание на валютную сумму!

08.12.2023							
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки Жиры Углеводы
Завтрак		205	Гастрономия	15	10	112	0,1 12,4 0,1
		185	Вареная курица	200/3	15	322	9,5 4,8 5,8
		287	Гор. напиток	200	20	89,3	1,4 1,6 17,35
		1.1	Хлеб	55	5	130	4,3 0,6 26,6
		Итого:				270	50

04.12.2023							
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки Жиры Углеводы
Завтрак		436	Пирожки (овощи) 1 см. и ост. 1	200	25	580	21,8 20,1 2,1
		15.3	Хлеб. напиток	200	10	75	0 0 19
		1.1	Хлеб	55	5	130	4,3 0,6 26,6
			Итого:	375	50	585	26,1 20,7 46,6

05.12.2023							
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки Жиры Углеводы
Завтрак		269	Гастрономия	15	10	53	5,9 4 0
		182	Курица миди с сыр	200/7	25	264	7,2 10,5 34,9
		289	Гор. напиток	200	15	111	4 4 16
		1.1	Хлеб	55	5	130	4,3 0,6 26,6
		Итого:				375	50

06.12.2023							
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки Жиры Углеводы

Зап.трак.		95	Второе блюдо	Ужин в натуральной соевом	30.50	38	287	22.1	20.5	5.1
		145	Гарнир	Рисовый гарнир	180	10	225	17	1.8	1.5
		65	Хлеб пшеницы	Пшеница из зерна пшеницы	200	10	119	0.7	0.03	20
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6
				Итого:	60	763	43.4	34.93		93.7

07.12.2023										
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	
		257	Салат из св. с/м	Салат из св. с/м	200/5	25	223	9.7	9.8	27.1
		287	гор. напиток	Вареный напиток из молока	200	15	101	3.4	15.1	3.3
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6
			Итого:		45	406	145	13.9		55

									08.12.2023	
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	
Зап.трак.		87	2 блюда (суп)	Гор. суп с рыбой и соусом	90	35	200	12.1	10.6	8
		138	Гарнир	Картофельные пюре с слив. маслом	180	12	185	6.8	6.8	25.9
		96	Хлеб пшеницы	Хлеб пшеничный	50	10	66	0	0	10
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6
				Итого:	60	882	232	18		70.5

									11.12.2023	
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	
Зап.трак.		129	Блюдо из св. с/м	Салат из св. с/м	200/10	58	228	5	10	77
		287	Гор. напиток	Вареный напиток из молока	200	20	89,3	1,4	1,6	17,35
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
						60	1163	13,7	12,2	52,95
				Итого:						

12.12.2023										
Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы
Зап.трак.		146	Второе блюдо	Ужин в натуральной соевом	90.50	35	246	25	26.1	2.1
		146	Гарнир	Молодые овощи с овощами	180	12	231	4.9	2.4	28.6
		184	Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0.1	0	9.1
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6
				Итого:	60	127	372	34.7	34.4	66.4

									12.12.2023	
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		239	Полноценный завтрак	Полноценный из творога с мясным соусом	200/20	55	260	18,5	17,5	25,5
		184	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:		60	145	465	23,2	19,9	61

										14.12.2023
Прием пищи	Раздел	№ рецеп		Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	
Зап.трак.		239	Полноценный	Полноценный из творога с мясным соусом	200/20	55	260	18.5	17.5	25.5
		184	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0.1	0	9.1
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6
				Итого:	60	145	465	23.2	19.9	61

Завтрак		366	Гастрономия	Сыр пармезано	12	15	33	3.9	1	0
		302	Каша мол. с/м	Каша гречневая молочная в/каш	180	20	250	7.7	4.8	
		289	Гор. напитки	Кондитерские изделия	280	15	101	3.4	15.1	3.3
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	76.6
Прием пищи	Раздел			Итого:	65	64	19.2	28.5	68.9	
Завтрак	№ реп			Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	15.12.2023
	268	12 блинов (ош.л)	Блинов	90.10	35	385	19	24.2	21.8	
	212	Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	10	244	7	6	41.8	
	65	Хлеб пшеничный	Кондитерские изделия	200	10	110	1	0.05	27.5	
	1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6	
Презент. меню				Итого:	60	369	41.3	30.35	117.4	
Прием пищи	Раздел									18.12.2023
Завтрак	№ реп			Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	
	134	Каша мол. с/м	Каша "Геркулес" молочная с маслом	200.10	10	274	6.2	8.6	32.1	
	184	Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	10	35	0.1	0	9.1	
	368	Фрукты	Фрукты свеж.	170	20	81	0.6	0.5	16.7	
	1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6	
Прием пищи	Раздел			Итого:	65	826	11.2	9.7	64.4	
Завтрак	№ реп			Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	19.12.2003
	300	Истор. блинов	Блинов	90.10	35	312	20.6	20	11.8	
	212	Гарнир	Макаронные изделия отварные	180	15	280	7.2	6.8	44.2	
	65	Хлеб пшеничный	Кондитерские изделия	200	5	89	0.7	0.03	29	
	1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6	
Прием пищи	Раздел			Итого:	60	818	32.8	27.43	67.4	
Завтрак	№ реп			Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	20.12.2023
	302	Каша мол. с/м	Каша гречневая молочная в/каш	180	20	245	6.8	8.1	34.8	
	184	Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	10	35	0.1	0	9.1	
	Конс. Пуд.	Кондитерские изделия		20	15	195	3.3	5	36	
	1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4.3	0.6	26.6	
Прием пищи	Раздел			Итого:	60	685	14.5	13.57	106.4	
Завтрак	№ реп			Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	21.12.2023
	365	Гастрономия	Масло сливочное	15	15	112	0.1	12.4	0.1	
	42	Каша мол. с/м	Каша рисовая молочная в/каш	180.3	20	210	4.8	7.4	29.8	
	289	Гор. напитки	Каша с молоком	200	20	111	4	4	19	
	1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	10	130	4.3	0.6	26.6	
Прием пищи	Раздел			Итого:	65	663	13.2	24.4	72.5	
Завтрак	№ реп			Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы	22.12.2023
	80	Потр. блинов	Рыба, тушеная в томате с овощами	90.10	35	109	11.83	4.58	4.76	
	1.13	Пирог	Картофельные пирожки с слив. маслом	180	12	261	4	12	18	

55
60
65
68
70
75
80
85
90
95
100
105
110
115
120
125
130
135
140
145
150
155
160
165
170
175
180
185
190
195
200
205
210
215
220
225
230
235
240
245
250
255
260
265
270
275
280
285
290
295
300
305
310
315
320
325
330
335
340
345
350
355
360
365
370
375
380
385
390
395
400
405
410
415
420
425
430
435
440
445
450
455
460
465
470
475
480
485
490
495
500
505
510
515
520
525
530
535
540
545
550
555
560
565
570
575
580
585
590
595
600
605
610
615
620
625
630
635
640
645
650
655
660
665
670
675
680
685
690
695
700
705
710
715
720
725
730
735
740
745
750
755
760
765
770
775
780
785
790
795
800
805
810
815
820
825
830
835
840
845
850
855
860
865
870
875
880
885
890
895
900
905
910
915
920
925
930
935
940
945
950
955
960
965
970
975
980
985
990
995
1000

	65	Смет. напиток	Напиток из молока шоколадный	200	10	119	0.7	0.03	74
	1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	25	5	140	1.1	0.6	36.6
			Итого:	62	149	20.81	17.21		78.36

Полученные изделия				25.12.2023					
Принес имени	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Пастрамоти	15	18	53	5.9	4	0
		183	Каши молоч. с/м	200.7	30	264	7.2	10.3	15.9
		289	Гор. напиток	900	10	111	4	4	16
		1.1	Хлеб	35	5	130	4.3	0.6	26.6
			Итого:	60	588	19.4	18.9		77.5

Принес имени				26.12.2023					
Зап.рак	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы
		12.1	2 бифш	90	30	269	17.8	17.3	10.1
		146	П. салат	180	12	280	17.8	4.8	34.8
		276	Смет. напиток	200	10	110	7	0.05	27.5
		184	Хлеб	35	5	130	4.3	0.6	26.6
			Итого:	58	1050	78.2	40.9	32.78	199.6

Принес имени				27.12.2023					
Зап.рак	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Пастрамоти	15	19	113	9.1	12.4	11
		185	Каши молоч. с/м	200.7	15	325	9.5	4.8	58
		287	Гор. напиток	200	20	89.3	1.4	1.6	17.35
		1.1	Хлеб	35	5	130	4.3	0.6	26.6
			Итого:	50	652.3	15.3	19.4		102.65

Принес имени				28.12.2023					
Зап.рак	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы
		231	Пюре. бифш	180	35	380	23	24	32.5
		153	Смет. напиток	200	15	75	0	0	19
		1.1	Хлеб	35	5	130	4.3	0.6	26.6
			Итого:	55	585	37.3	24.6		78.1

Принес имени				29.12.2023					
Зап.рак	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭП	Белки	Жиры	Углеводы
		182	Каши молоч. с/м	200.7	20	264	7.2	10.3	15.9
		368	Фрукт. салат	100	10	75	0.4	0.2	15.9
		289	Гор. напиток	200	15	111	4	4	16
		1.1	Хлеб	35	5	130	4.3	0.6	26.6
			Итого:	60	500	58.0	15.9	25.1	73.4

Итого: 1163 руб.
Взнос: 55 руб