



Согласовано

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

Меню для образовательных организаций
Учалинский район Республики Башкортостан
на 55 рублей для района.
Категория: родительский взнос (5-11 кл) 55 рублей. Май 2023г.

1-неделя

02.05.2023

Прием 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
		итого			42	559	13,4	30,15	73,8

03.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		500	Биточки рубл из груди	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

04.05.2023

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

Завтрак	80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	5	4
	138	Пюре картофельное с маслом сли	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

05.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		26	Винегрет овощной	80	10	46	1	2	6
		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		44	557	16,7	10,55	98,5

2-неделя

10.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец	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

11.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	11	10
Завтрак		138	Пюре картофельное с маслом сли	210	20	263	4,1	14	30
		15,3	Витаминиз.кисель "Витоша"	200	15	95	0	0	24
		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	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		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		49	673	23,6	22,2	94,3

3-неделя

15.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
		42	Каша пшенная молочная с м/с сл	206	20	245	12	15	40
		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
			ИТОГО		44	512	22,4	33,15	70,8
									16,05,2023
Прием пищи	Раздел	№ рец	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

17.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец	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	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	13	10
		123	Каша гречневая рассыпчатая с ма	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	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		21	салат "Пестрый"	80	8	66	1	4	8
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	12	4
		133	Рис припущенный	158	15	184	6	7	25,3
		184	Чай сахаром	200	5	57	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		72	552	25,06	23,05	79,78

4-недели										22.05.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3		
		42	Каша овсяная "Г"еркулес" вязкая с маслом слив	210	20	272	9	16	38	
		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	44	548	17	19,1	93
-------	----	-----	----	------	----

23.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		17	салат из свежкл с раст.маслом	80	8	76	1	5,9	4,8
		123	Каша гречневая рассыпчатая с ме	210	20	296	11,2	7	46
		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			39	556	16,2	12,95	92,3

24.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	11	10
		138	Пюре картофельное с маслом сли	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	Раздел	№ 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
		итого			34	463	15,6	23,75	63,2

882 55,13