



Утверждаю
Директор ООО «К/П «Радуга»
Р.Д. Иргалин

Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 64,44 рубля (Сентябрь 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

1-неделя

03.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	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

04.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		500	Быточки рубл из трупки	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

05.04.2023

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 картофельное 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

06.0.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		42	Каша пшенная молочная с м/с сл	206	20	245	7	9	33
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	28
		368	фрукт /яблоко	200	25	88	3	1	20
			итого		59	564	17,4	25,15	84,3

07.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	гуляш 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

2-неделя

10.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционнно	15	10	36	3	3	
Завтрак		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	20	272	9	12	38

		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.	50	15	195	5	5	45
			итого		54	685	21	20,05	124,5

11.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч	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 "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

12.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч	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
Прием пищи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		9	Омурлы 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

14.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		80	Котлеты рыбные	60	35	134	10	7	8,3

		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	6	12	49
		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	588	25	19,05	98,8

3-неделя

17.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
		42	Каша пшеница 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
		188	Булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			итого		59	707	25,7	41,15	106,8
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

19.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		42	каша рисовая молочная вязкая	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
		368	фрукт /груша	200	30	100	3	1	20
			итого		64	602	17,06	19,05	106,36

20.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		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	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	917	42,2	35,1	108

4-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционный	15	10	36	3	3	
		42	Каша овсяная "Геркулес" 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
		20	Кондит изд.	50	15	208	5	2,5	45
			итого		59	756	22	21,6	138

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	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
		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		71	671	31,2	21,05	88,5

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	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

27.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	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	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	50	15	195	4,7	5	36
			итого		49	658	18,3	28,75	99,2

28.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		21	салат "Пестрый"	80	8	66	1	4	8
Завтрак		80	Рыба, тушенная 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