

Согласовано
И.О.начальника МКХ отдел образования
МР Учалинский район РБ
Р.А. Зарипова



Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 76,36 рублей Ноябрь - 2024

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



Категория: Дети участников СВО (5-11кл) 76,36 рубля
Категория: многодетные малобеспеченные (5-11кл) 76,36 рубля (РБ)
Первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	10	7	0		
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	35	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:		75	651	19,3	23,05	109,9

05.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		268	Котлеты рубленные 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

06.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		239	Запеканка творожно- рисовая с молоком стуч.	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 /яблоко	200	25	88	3	1	20
			Итого:		80	619	29,3	29,45	76,6

07.11.2024

08.11.2024

Пр	рием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			80	Рыба, тушеная 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

Вторая неделя

Пр	рием пищи	Раздел	№ рец	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		65	685	21	20,05	124,5

12.11.2024

Пр	рием пищи	Раздел	№ рец	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

13.11.2024

Пр	рием пищи	Раздел	№ рец	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	5	130	4	0,05	27,5
			368	Фрукт /яблоко	200	25	88	3	1	20
				Итого:		80	673	23,6	22,2	94,3

14.11.2024

Пр	рием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			365	Масло сливочное	10	10	66	0	7	0
			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:		65	651	19,3	23,05	109,9

15.11.2024

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
		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

18.11.2024

Третья неделя									
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционнно	15	10	36	3	3	
		182	Каша пшениая 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:		65	690	19,1	30,45	101,7
									19.11.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		97	Жаркое по-домашнему	250	60	407	23,5	24,6	23
		196	Кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		75	603	27,5	24,65	60,5

20.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	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

21.11.2024

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

Завтрак		91	Гуляш из отварной говядины	90	45	381	26	28	7
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210	20	296	11,2	7	46
		276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		80	917	42,2	35,1	108

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

25.11.2024

Четвертая неделя									
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционнно	15	10	36	3	3	
		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	25	272	9	16	38
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	10	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:		65	700	21	21,55	124,5

26.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	Филе грудки с овощами	90	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

27.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	90	50	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:			85	690	18,8	25,08	96,5
									28.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Фишболы рыбные	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
									29.11.2024

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	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

Итого:1450,84/76,36