

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ п.Малоказаккулово  
Д.Ю. Фаткуллин

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

## МЕНЮ

Категория: дети начальных классов (1-4 кл) 57,43 рубля

01.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо                        | Выход | Цена | ЭЦ    | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------|------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | 6     | Салат из белокачаной капусты | 50    | 8    | 51,69 | 1,14  | 2,56  | 5,83     |
|            | 131   | Плов из мяса птицы           | 180   | 37   | 359   | 15,21 | 16,65 | 37,28    |
|            | 65    | Напиток из плодов шиповника  | 200   | 10   | 119   | 0,7   | 0,03  | 29       |
|            | 1.1   | хлеб                         | 50    | 3    | 130   | 4     | 0,05  | 27,5     |
|            |       | итого                        |       | 58   | 659,7 | 21,05 | 19,29 | 99,61    |

04.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо                          | Выход  | Цена | ЭЦ     | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------|--------------------------------|--------|------|--------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | 366   | Сыр порционно                  | 15     | 10   | 35     | 2,63  | 2,66  |          |
|            | 257   | Каша овсяная "Геркулес" вязкая | 200/10 | 19   | 271,87 | 8,35  | 9,55  | 37,95    |
|            |       | маслом                         |        |      |        |       |       |          |
|            | 184   | Чай сахаром                    | 200    | 3    | 56,8   | 0,06  | 0     | 14,98    |
|            | 1.1   | хлеб                           | 50     | 3    | 130    | 4     | 0,05  | 27,5     |
|            |       | итого                          |        | 35   | 493,7  | 15,04 | 12,26 | 80,43    |

05.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо                           | Выход  | Цена | ЭЦ  | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------|---------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|----------|
| Завтрак    | 98    | Котлета из говядины             | 50     | 50   | 140 | 8,6   | 7,6   | 9,8      |
|            | 138   | Пюре картофельное с маслом слив | 200/10 | 15   | 186 | 4,1   | 6,6   | 26,9     |
|            | 65    | Напиток из плодов шиповника     | 200    | 10   | 119 | 0,7   | 0,03  | 29       |
|            | 1.1   | хлеб                            | 50     | 3    | 130 | 4     | 0,05  | 27,5     |
|            |       | итого                           |        | 78   | 575 | 17,4  | 14,28 | 93,2     |

06.10.2021

| Прием пищи | № рец   | Блюдо                            | Выход  | Цена | ЭЦ    | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|----------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | ДО7ЕХ19 | Каша пшеничная молочная с м/с сл | 200/10 | 19   | 129   | 1,6   | 6,4   | 15,9     |
|            | 196     | кисель плодово/ягодный           | 200    | 7    | 66    | 0     | 0     | 10       |
|            | 1.1     | хлеб                             | 50     | 3    | 130   | 4     | 0,05  | 27,5     |
|            | 368     | фрукт                            | шт     | 30   | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47       |
|            |         | итого                            |        | 59   | 325,4 | 6     | 16,25 | 100,4    |

07.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо                       | Выход  | Цена | ЭЦ    | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|-----------------------------|--------|------|-------|-------|------|----------|
|            | 80    | Котлеты рыбные              | 60     | 40   | 134   | 9,72  | 6,84 | 8,28     |
| Завтрак    | 212   | макаронные изделия отварные | 150/10 | 15   | 210,5 | 5,82  | 4,31 | 37,08    |

|  |     |                            |     |           |              |              |             |              |
|--|-----|----------------------------|-----|-----------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|  | 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 7         | 101          | 3,4          | 15,1        | 3,3          |
|  | 1.1 | хлеб                       | 50  | 3         | 130          | 4            | 0,05        | 27,5         |
|  |     | итого                      |     | <b>65</b> | <b>575,5</b> | <b>22,94</b> | <b>26,3</b> | <b>76,16</b> |

08.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо                    | Выход | Цена      | ЭЦ           | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|------------|-------|--------------------------|-------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак    | 262   | Тефтели из мяса говядины | 50    | 50        | 133,53       | 6,76         | 8,88         | 6,64         |
|            | 146   | Бобовые отварные         | 150/8 | 15        | 297          | 18,9         | 5,1          | 43,2         |
|            | 15.2  | Сок фруктовый            | 200   | 16        | 92           | 1            | 0,2          | 20,2         |
|            | 1.1   | хлеб                     | 50    | 3         | 130          | 4            | 0,05         | 27,5         |
|            |       | итого                    |       | <b>84</b> | <b>652,5</b> | <b>30,66</b> | <b>14,23</b> | <b>97,54</b> |

12.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо                           | Выход    | Цена      | ЭЦ           | Белки        | Жиры         | Углеводы  |
|------------|-------|---------------------------------|----------|-----------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| Завтрак    | 134   | Каша "Дружба" молочная с маслом | 200/10   | 19        | 274          | 6,2          | 8,6          | 32,4      |
|            | 196   | Чай с лимоном и сахаром         | 200/15/7 | 7         | 54           | 0,1          | 0            | 13,8      |
|            | 1.1   | хлеб                            | 50       | 3         | 130          | 4            | 0,05         | 27,5      |
|            |       | Печенье сахарное                | 30       | 11        | 94,2         | 2,25         | 1,57         | 22,3      |
|            |       | итого                           |          | <b>40</b> | <b>552,2</b> | <b>12,55</b> | <b>10,22</b> | <b>96</b> |

13.10.2021

| Прием пищи | № рец   | Блюдо                       | Выход | Цена      | ЭЦ           | Белки       | Жиры         | Углеводы     |
|------------|---------|-----------------------------|-------|-----------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|            | 42      | Винегрет овощной            | 50    | 10        | 40,52        | 0,68        | 2,58         | 3,58         |
| Завтрак    | 97      | Жаркое по -домашнему        | 200   | 40        | 351,84       | 20,2        | 21,24        | 19,94        |
|            | Д07ЖИ20 | компот из смеси сухофруктов | 200   | 6         | 110          | 1           | 0,05         | 27,5         |
|            | 1,1     | хлеб                        | 50    | 3         | 130          | 4           | 0,05         | 27,5         |
|            |         | итого                       |       | <b>49</b> | <b>591,8</b> | <b>25,2</b> | <b>21,34</b> | <b>74,94</b> |

14.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо                          | Выход  | Цена      | ЭЦ         | Белки    | Жиры        | Углеводы    |
|------------|-------|--------------------------------|--------|-----------|------------|----------|-------------|-------------|
| Завтрак    | 125   | Каша пшеничная молочная вязкая | 200/10 | 19        | 129        | 1,6      | 6,4         | 15,9        |
|            |       | с масло сливочным              |        |           |            |          |             |             |
|            | 196   | кисель плодово/ягодный         | 200    | 7         | 66         | 0        | 0           | 10          |
|            | 1.1   | хлеб                           | 50     | 3         | 130        | 4        | 0,05        | 27,5        |
|            | 368   | фрукт                          | шт     | 35        | 44         | 0,4      | 0,4         | 9,8         |
|            |       | итого                          |        | <b>64</b> | <b>369</b> | <b>6</b> | <b>6,85</b> | <b>63,2</b> |

15.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо                               | Выход  | Цена      | ЭЦ           | Белки        | Жиры         | Углеводы    |
|------------|-------|-------------------------------------|--------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Завтрак    | Д07КБ | Котлеты рубленые из куриного филе   | 60     | 40        | 188          | 9            | 12,72        | 9,12        |
|            | 123   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/8  | 19        | 224          | 8,4          | 5,4          | 34,6        |
|            | 184   | Чай с сахаром                       | 200/15 | 3         | 56,8         | 0,06         | 0            | 14,98       |
|            | 1.1   | хлеб                                | 50     | 3         | 130          | 4            | 0,05         | 27,5        |
|            |       | итого                               |        | <b>65</b> | <b>598,8</b> | <b>21,46</b> | <b>18,17</b> | <b>86,2</b> |

18.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо                      | Выход | Цена      | ЭЦ           | Белки        | Жиры         | Углеводы    |
|------------|-------|----------------------------|-------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Завтрак    | 111   | Рагу из овощей             | 200   | 19        | 175          | 3,9          | 9,9          | 17,5        |
|            | 287   | Кофейный напиток на молоке | 200   | 7         | 101          | 3,4          | 15,1         | 3,3         |
|            |       | Печенье сахарное           | 30    | 11        | 94,2         | 2,25         | 1,57         | 22,3        |
|            | 1.1   | хлеб                       | 50    | 3         | 130          | 4            | 0,05         | 27,5        |
|            |       | итого                      |       | <b>40</b> | <b>500,2</b> | <b>13,55</b> | <b>26,62</b> | <b>70,6</b> |

19.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо                        | Выход | Цена      | ЭЦ           | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|------------|-------|------------------------------|-------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак    | 6     | Салат из белокачаной капусты | 50    | 8         | 51,69        | 1,14         | 2,56         | 5,83         |
|            | 131   | Плов из мяса птицы           | 180   | 37        | 359          | 15,21        | 16,65        | 37,28        |
|            | 65    | Напиток из плодов шиповника  | 200   | 10        | 119          | 0,7          | 0,03         | 29           |
|            | 1.1   | хлеб                         | 50    | 3         | 130          | 4            | 0,05         | 27,5         |
|            |       | итого                        |       | <b>58</b> | <b>659,7</b> | <b>21,05</b> | <b>19,29</b> | <b>99,61</b> |

20.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо                          | Выход  | Цена      | ЭЦ           | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|------------|-------|--------------------------------|--------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак    | 366   | Сыр порционнo                  | 15     | 10        | 35           | 2,63         | 2,66         |              |
|            | 257   | Каша овсяная "Геркулес" вязкая | 200/10 | 19        | 271,87       | 8,35         | 9,55         | 37,95        |
|            |       | маслом                         |        |           |              |              |              |              |
|            | 184   | Чай сахаром                    | 200    | 3         | 56,8         | 0,06         | 0            | 14,98        |
|            | 1.1   | хлеб                           | 50     | 3         | 130          | 4            | 0,05         | 27,5         |
|            |       | итого                          |        | <b>35</b> | <b>493,7</b> | <b>15,04</b> | <b>12,26</b> | <b>80,43</b> |

21.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо                           | Выход  | Цена      | ЭЦ         | Белки       | Жиры         | Углеводы    |
|------------|-------|---------------------------------|--------|-----------|------------|-------------|--------------|-------------|
| Завтрак    | 98    | Котлета из говядины             | 50     | 50        | 140        | 8,6         | 7,6          | 9,8         |
|            | 138   | Пюре картофельное с маслом слив | 200/10 | 15        | 186        | 4,1         | 6,6          | 26,9        |
|            | 65    | Напиток из плодов шиповника     | 200    | 10        | 119        | 0,7         | 0,03         | 29          |
|            | 1.1   | хлеб                            | 50     | 3         | 130        | 4           | 0,05         | 27,5        |
|            |       | итого                           |        | <b>78</b> | <b>575</b> | <b>17,4</b> | <b>14,28</b> | <b>93,2</b> |

22.10.2021

| Прием пищи | № рец   | Блюдо                            | Выход  | Цена      | ЭЦ           | Белки    | Жиры         | Углеводы     |
|------------|---------|----------------------------------|--------|-----------|--------------|----------|--------------|--------------|
| Завтрак    | Д07ЕХ19 | Каша пшеничная молочная с м/с сл | 200/10 | 19        | 129          | 1,6      | 6,4          | 15,9         |
|            | 196     | кисель плодово/ягодный           | 200    | 7         | 66           | 0        | 0            | 10           |
|            | 1.1     | хлеб                             | 50     | 3         | 130          | 4        | 0,05         | 27,5         |
|            | 368     | фрукт                            | шт     | 35        | 0,4          | 0,4      | 9,8          | 47           |
|            |         | итого                            |        | <b>64</b> | <b>325,4</b> | <b>6</b> | <b>16,25</b> | <b>100,4</b> |

25.10.2021

| Прием пищи | № рец | Блюдо          | Выход | Цена | ЭЦ  | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|----------------|-------|------|-----|-------|------|----------|
|            | 80    | Котлеты рыбные | 60    | 40   | 134 | 9,72  | 6,84 | 8,28     |

|         |     |                                |        |           |              |              |             |              |
|---------|-----|--------------------------------|--------|-----------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Завтрак | 212 | макаронные изделия<br>отварные | 150/10 | 15        | 210,5        | 5,82         | 4,31        | 37,08        |
|         | 287 | Кофейный напиток на<br>молоке  | 200    | 7         | 101          | 3,4          | 15,1        | 3,3          |
|         | 1.1 | хлеб                           | 50     | 3         | 130          | 4            | 0,05        | 27,5         |
|         |     | итого                          |        | <b>65</b> | <b>575,5</b> | <b>22,94</b> | <b>26,3</b> | <b>76,16</b> |

26.10.2021

| Прием<br>пищи | № рец | Блюдо                       | Выход | Цена      | ЭЦ           | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|---------------|-------|-----------------------------|-------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак       | 262   | Тефтели из мяса<br>говядины | 50    | 50        | 133,53       | 6,76         | 8,88         | 6,64         |
|               | 146   | Бобовые отварные            | 150/8 | 15        | 297          | 18,9         | 5,1          | 43,2         |
|               | 15.2  | Сок фруктовый               | 200   | 16        | 92           | 1            | 0,2          | 20,2         |
|               | 1.1   | хлеб                        | 50    | 3         | 130          | 4            | 0,05         | 27,5         |
|               |       | итого                       |       | <b>84</b> | <b>652,5</b> | <b>30,66</b> | <b>14,23</b> | <b>97,54</b> |

27.10.2021

| Прием<br>пищи | № рец | Блюдо                              | Выход    | Цена      | ЭЦ           | Белки        | Жиры         | Углеводы  |
|---------------|-------|------------------------------------|----------|-----------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| Завтрак       | 134   | Каша "Дружба" молочная<br>с маслом | 200/10   | 19        | 274          | 6,2          | 8,6          | 32,4      |
|               | 196   | Чай с лимоном и сахаром            | 200/15/7 | 7         | 54           | 0,1          | 0            | 13,8      |
|               | 1.1   | хлеб                               | 50       | 3         | 130          | 4            | 0,05         | 27,5      |
|               |       | Печенье сахарное                   | 30       | 11        | 94,2         | 2,25         | 1,57         | 22,3      |
|               |       | итого                              |          | <b>40</b> | <b>552,2</b> | <b>12,55</b> | <b>10,22</b> | <b>96</b> |

28.10.2021

| Прием<br>пищи | № рец   | Блюдо                          | Выход | Цена      | ЭЦ           | Белки       | Жиры         | Углеводы     |
|---------------|---------|--------------------------------|-------|-----------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|               | 42      | Винегрет овощной               | 50    | 10        | 40,52        | 0,68        | 2,58         | 3,58         |
| Завтрак       | 97      | Жаркое по -домашнему           | 200   | 40        | 351,84       | 20,2        | 21,24        | 19,94        |
|               | Д07ЖИ20 | компот из смеси<br>сухофруктов | 200   | 6         | 110          | 1           | 0,05         | 27,5         |
|               | 1,1     | хлеб                           | 50    | 3         | 130          | 4           | 0,05         | 27,5         |
|               |         | итого                          |       | <b>49</b> | <b>591,8</b> | <b>25,2</b> | <b>21,34</b> | <b>74,94</b> |

29.10.2021

| Прием<br>пищи | № рец | Блюдо                             | Выход  | Цена        | ЭЦ         | Белки    | Жиры        | Углеводы    |
|---------------|-------|-----------------------------------|--------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|
| Завтрак       | 125   | Каша пшеничная<br>молочная вязкая | 200/10 | 19          | 129        | 1,6      | 6,4         | 15,9        |
|               |       | с масло сливочным                 |        |             |            |          |             |             |
|               | 196   | кисель плодово/ягодный            | 200    | 7           | 66         | 0        | 0           | 10          |
|               | 1.1   | хлеб                              | 50     | 3           | 130        | 4        | 0,05        | 27,5        |
|               | 368   | Печенье сахарное                  | 25     | 9,6         | 44         | 0,4      | 0,4         | 9,8         |
|               |       | итого                             |        | <b>38,6</b> | <b>369</b> | <b>6</b> | <b>6,85</b> | <b>63,2</b> |