

Согласовано
Директор МБОУ ООШ д. Малоказаккулово

Д.Ю. Фаткуллин

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

МЕНЮ

Категория: Дети из многодетных малообеспеченных семей (5-11 кл) 64,32рубля

01.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	6	Салат из белокачаной капусты	60	11	62,12	1,38	3,08	7,01
	131	Плов из мяса птицы	200	43	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		67	670,12	21,29	19,81	100,79

04.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	366	Сыр порционн	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	493,67	15,04	12,26	80,43

05.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	98	Котлета из говядины	60	60	177,82	10,14	10,73	10,18
	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		88	612,82	18,94	17,41	93,58

06.10.2021

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	45	0,4	0,4	9,8	47
		итого		74	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	200/10	20	269,65	7,74	4,54	49,42

	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		70	634,65	24,86	26,53	88,5

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		84	652,53	30,66	14,23	97,54

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	50	20	94,2	2,25	1,57	22,3
		итого		49	552,2	12,55	10,22	96

13.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	42	Винегрет овощной	70	14	56,72	0,95	3,61	5,01
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		63	591,84	25,2	21,34	74,94

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	45	44	0,4	0,4	9,8
		итого		74	369	6	6,85	63,2

15.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Д07КБ	Котлеты рубленные 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		65	598,8	21,46	18,17	86,2

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	50	20	94,2	2,25	1,57	22,3
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		49	500,2	13,55	26,62	70,6

19.10.21

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	6	Салат из белокачаной капусты	60	11	62,12	1,38	3,08	7,01
	131	Плов из мяса птицы	200	43	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		67	670,12	21,29	19,81	100,79

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		35	493,67	15,04	12,26	80,43

21.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	98	Котлета из говядины	60	60	177,82	10,14	10,73	10,18
	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		88	612,82	18,94	17,41	93,58

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	45	0,4	0,4	9,8	47
		итого		74	325,4	6	16,25	100,4

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 отварные	200/10	20	269,65	7,74	4,54	49,42
	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		70	634,65	24,86	26,53	88,5

26.10.2021

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	200/8	20	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		89	652,53	30,66	14,23	97,54

27.10.2021

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		40	552,2	12,55	10,22	96

28.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	42	Винегрет овощной	70	14	56,72	0,95	3,61	5,01
Завтрак	97	Жаркое по -домашнему	250	53,4	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		76,4	591,84	25,2	21,34	74,94

29.10.2021

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							
		итого		29	325	5,6	6,45	53,4