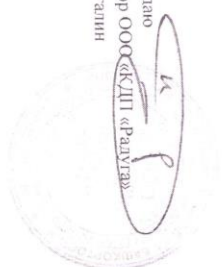


Согласовано
Начальник МКУ отдела образования
МР Учалинский ра РБ
Н.С. Абдрахманова

Меню для образовательных организаций
Учалинский район Республики Башкортостан
на 55 рублей для района.
Октябрь 2023г.

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



Примечание	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		123	помидоры свежие порц	5	14	0,66	0,12	2
		187	Каша пшеница молочная с м/с сл	20	245	7	9	33
		287	Кофейный напиток на молоке	12	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	5	130	4	0,05	27,5
		итого		42	490	15,06	24,27	65,8

Примечание	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		12.1	филе грудинки с овощами	50	191	16	14	1
		212	макаронные изделия отварные	205	270	7,7	4,5	49
		184	Чай с сахаром	200	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	130	4	0,05	27,5
		итого		80	643	27,7	18,55	91,5

Примечание	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		80	Котлеты рыбные	60	134	9,72	6,84	8,28
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	186	4,1	6,6	26,9
		до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	130	4	0,05	27,5
		итого		80	426	9,1	6,7	81,9

Примечание	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы

		итого				80	426	9,1	6,7	81,9
--	--	-------	--	--	--	-----------	------------	------------	------------	-------------

05.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Оруты св	50			5	6	0,35	0,05	1
Завтрак		123	Каша греч	210			20	296	11,2	7	46
			кисель плодово/ ягодный	200	825	1	10	70	0	0	10
		196	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
		1.1	итого				40	502	15,55	7,1	84,5

06.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		123	помидоры	60			5	14	0,66	0,12	2
Завтрак		100	Плов из мя	200			50	433	19	22	40
		65	Напиток и	200			15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	28
			итого				75	696	24,36	22,2	99

2-неделя

09.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			Каша овсяная "Геркулес " вязкая с маслом	210	99	44	20	272	9	10	38
Завтрак		257	Чай с слив	200			5	52	0	0	14
		184	сахаром				5	130	4	0,05	28
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50					
			итого				30	454	13	10,05	80

10.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из	60			45	157	8	9	7
		146	Бобовые от	204	15	223	20	297	19	5	43

		какао с молоком	200	825	1	12	111	4	4	16
		хлеб пшени	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
		итого				82	695	35	18,05	93,5

12.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюда	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		111	Рагу из овс	200	99	44	25	175	3,9	9,9	17,5
		276	компот из	200			10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшени	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.(пече ные)	50			20	195	3,3	5	36
			итого			208	60	610	12,2	15	108,5

13.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюда	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	филе грудч	60			50	191	16	14	1
		212	Макаронн	205	20	246	20	270	7,7	4,5	49
		184	Чай с сахаром	200			5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшени	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				80	643	27,7	18,55	91,5

3-неделя

16.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюда	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		134	Каша "Друг	208			20	274	6,2	8,6	32,4
		15,3	Чай с сахаром	200	16	92	5	95	0	0	24
		1.1	хлеб пшени	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				30	499	10,2	8,65	83,9
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюда	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		100	Плов из мя	200			60	433	19	22	40

17.10.2023

	276	компот из	200		10	110	1	0,05	27,5
	1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05
		итого			75	673	24	22,1	95

18.10.2022											
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Птица отв	60			50	72	6,01	5,13	0,52
		138	Пюре карт	210	99	44	20	263	4,4	13,8	30
		184	Чай сахаро	200	825	1	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				80	517	14,41	18,98	72,02

19.10.2023											
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак											
		128	Каша рисовая	220			20	322	9,7	5,9	57,3
		184	Чай сахаро	200	825	1	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.(печенье)	30			20	130	3,3	5	36
			итого		10	208	50	634	17	10,95	134,8
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из	50	715	10	50	140	8,6	7,6	9,8
		212	Макаронны	205	20	270	20	270	7,7	4,5	49
		65	Напиток и	200			15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				90	659	21	12,18	115,3

23.10.2023											
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		257	Каша овсян	210	99	44	20	272	8,35	9,55	37,95
		184	Чай сахаро	200	825	1	5	57	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшени	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5

		Конлит изд	50	10	208	20	195	3,3	5	36
		итого				50	654	15,71	14,6	116,43

24.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Творог из	60			50	157	8	9	7
		111	Рагу из овс	200	20	175	20	175	3,9	9,9	17,5
		276	компот из	200			10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				85	572	16,9	19	79,5

25.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		123	Каша греч	210			20	296	11,2	7	46
		184	Чай сахар	200	825	1	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				30	478	15,2	7,05	87,5

26.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы све	50			5	6	0,35	0,05	1
		97	Жаркое по	200			60	352	20,2	21,24	20
			кисель								
			плодово/	200	825	1	10	66	0	0	10
		196	ягодный								
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого				80	554	24,55	21,34	58,5

27.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	расход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			Рыба, тушеная в (50/25) томате с овощами	75			60	77	10	3,5	1,5
Завтрак		80									
		466	Рис припу	180	15	261	20	252	4,5	5,2	47

		184	Чай с саха	200				5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшен	50	73,7	50		5	130	4	0,05	27,5
			Итого					90	511	18,5	8,75	90

Итого 1089
в день 57,31578947