

Согласовано



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

**Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 48 рублей для района**

Категория: родительский взнос (5-11 кл) 48 рублей

05.09.2022 01.01.00

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		187	Каша пшениая молочная с м/с сл	200	20	249	7,47	8,8	35,2
		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
			итого		34	497,8	11,16	44726,05	42,48

2

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		12.1	филе грудки с овощами	50	40	158	13	12	1
Завтрак		212	макаронные изделия отварные	150	15	210,5	5,82	4,31	37,08
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		64	231	7,4	15,15	30,8

3

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9
		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		34	426	9,1	6,7	81,9

4

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы свежие порционно	30	5	0,14	0,2	0,38	2,2
Завтрак		302	Каша гречневая вязкая с маслом	200	20	187	6,34	5,28	28,62
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		39	383,14	10,54	5,71	68,32

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		100	Плов из мяса птицы	160	40	341	15,3	18,2	28,4
		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		54	608	19,91	16,73	93,78

2-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	20	271,87	8,35	9,55	37,95
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /банан	шт	20	0,4	0,4	9,8	47
			итого		49	459,07	12,81	19,4	127,43

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	50	40	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	150/3	15	223	14,2	3,8	32,4
		289	какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	597,53	28,83	16,53	81,63

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		111	Рагу из овощей	200	20	175	3,9	9,9	17,5
		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
			Кондит изд.(печенье)	25	15	95	5,4	3,8	37
			итого		49	510	14,3	13,8	109,5

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		119	Огурцы свежие порционно	30	5	0,14	0,2	0,38	2,2
		212	Макаронные изделия отварные	150	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	397,44	10,08	4,74	81,76

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

		98	Котлета из говядины	50	40	140	8,6	7,6	9,8
Завтрак		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/8	17	224	8,4	5,4	34,6
		184	Чай с сахаром	200/15	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		66	550,8	21,06	13,05	86,88

0

3-неделя

11

Прием пищи	Раздел	№ реп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/8	20	232	6,2	8,6	32,4
		15.2	Сок фруктовый	200	15	92	1	0	20,2
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		39	505	13,6	23,75	63,2

12

Прием пищи	Раздел	№ реп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		123	помидоры свежие	30	5	7,2	0,33	0,06	1,14
		100	Плов из мяса птицы	160	40	341	15,3	18,2	28,4
		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		59	588,2	20,63	18,36	84,54

13

Прием пищи	Раздел	№ реп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы свежие порционно	30	5	0,14	0,2	0,38	2,2
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	372,94	8,36	7,03	71,58

14

Прием пищи	Раздел	№ реп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		128	Запеканка рисовая с творогом со сг.молоком	200/20	45	322	9,7	5,9	57,3
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		54	459,5	10,52	4,39	93,58

15

Прием пищи	Раздел	№ реп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	35	2,63	2,66	
		187	Каша пшеничная молочная с м/с сл	200	20	249	7,47	8,8	35,2
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		39	470,8	14,16	11,51	42,48

4-неделя

16

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	20	271,87	8,35	9,55	37,95
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.(печенье)	25	10	98	5,4	3,8	37
			итого		39	427,8	11,46	8,05	78,98

17

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		123	помидоры свежие	30	5	7,2	0,33	0,06	1,14
		146	Бобовые отварные	150/3	15	223	14,2	3,8	32,4
		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		34	470,2	19,53	3,96	88,54

18

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		500	Биточки рубл из грудки	50	40	130,18	8	8,62	5,23
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/8	17	224	8,4	5,4	34,6
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		66	540,98	20,46	14,07	82,31

19

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы свежие порционно	30	5	0,14	0,2	0,38	2,2
		97	Жаркое по - домашнему	200	45	351,84	20,2	21,24	19,94
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		64	547,98	24,4	21,67	59,64

20

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		123	помидоры свежие	30	5	7,2	0,33	0,06	1,14
Завтрак		133	Рис припущенный	150	20	209,86	3,77	4,37	38,92
		184	Чай с сахаром	200	5	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	466,06	8,8	4,51	96,56