

Согласовано
И.о. начальника МКУ отдела образования
МР Учалинский район РБ
Р.А. Зарипова



Утверждаю
Директор ООО "КДП Радуга"
Р.Д. Иргалин

Меню для образовательных организаций начальных классов для 2-ой смены
Учалинский район Республики Башкортостан
на 78,02 рубля Октября 2024

Обед (2 - смена)

01.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		13	Рассольник домашний со смет	210	15	99	1,8	5	11,5
		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
		368	Фрукт /яблоко	200	25	88	3	1	20
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		125	954	45	30,25	115,5

02.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	112	4,5	3,7	15
		80	Рыба, тушенная в томате с овощами	105	45	115	14	5	4
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		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		95	618	23,1	19,1	89

03.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		19	свекольник со сметаной	210	15	101	1,7	4,9	12,5
		97	Жаркое по-домашнему	200	40	407	23,5	24,6	23
		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		95	726	33,9	40,75	74,3

04.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		35	Щи по - Уральски с крупой со смет	208	15	89	02,фев	5,7	8,6
		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		100	892	41,7	36,55	99,5

07.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		66	Суп Лапша домашняя	210	15	98,42	2,34	5,7	8,6
		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	25	272	9	12	38
		184	Чай с сахаром	200	5	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	649	18	17,05	124,5

08.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		54	Рассольник Ленинградский	210	15	95	1,7	5,3	10,3
		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		100	666	18,1	25,05	91,5

09.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		18	Суп из овощей со сметаной	200	15	152	6	3,47	23,6
		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		70	651	19,3	23,05	109,9
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		12	Борщ с капустой и картофелем со смет.	200	15	98,42	2,34	4,67	11,72
		100	Плов из мяса птицы	200	45	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	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	673	23,6	22,2	94,3

14.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		66	Суп лапша домашняя	210	15	88	2,1	5,6	7,3
		182	Каша пшеничная молочная жидкая	208	25	264	7	10,3	34,9
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		188	Булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36

		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		70	690	25	33,45	101,7

15.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	11	3,47	23,6
		42	Каша пшениая молочная с м/с сл	206	25	245	12	15	40
		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	823	33,7	41,62	130,4
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		54	Рассольник ленинградский	208	15	108	2,1	5	14
		97	Жаркое по-домашнему	200	40	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		70	711	29,6	29,65	74,5

17.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		66	Суп Лапша Домашняя	210	15	120	2,4	7	12
		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		70	602	17,06	19,05	106,36
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		17	Суп Крестьянский с крупой	200	15	105	8,2	9	15

		91	гуляш из отварной говядины	90	40	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		90	917	42,2	35,1	108

21.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем	210	15	86	1,6	4,9	8,6
		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	25	272	9	16	38
		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
		20	Кондит изд.	50	15	208	5	2,5	45
			итого		70	806	20,6	23,5	146,6

22.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		13	Рассольник Домашний	208	15	108	2,1	5	14
		12.1	филе грудки с овощами	60	45	191	16	14	1
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210	25	296	11,2	7	46
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		82	671	31,2	21,05	88,5

23.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		17	Суп Крестьянский с крупой	210	15	101	1,7	4,9	12,5
		98	Котлета из говядины	60	45	178	10	11	10
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	25	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
--	--	-------	----	-----	------	-------	------

24.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		66	Суп Лапша Домашняя	210	15	88	2,1	5,6	7,3
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	25	232	6,2	8,6	32,4
		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		55	658	18,3	28,75	99,2

25.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	15	78	1,4	4,9	7
		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		70	775	19,8	30,55	125,8