

Согласовано

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

Меню для профильной смены центра с дневным пребыванием, труда и отдыха на базах образовательных
организаций муниципального района Учалинский район РБ

Возраст 12 -16 лет
Сезон - лето

140 рублей в день

1-неделя

Прием пищи	Раздел									
		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	13.06.2023
Завтрак										
8.30-9.00		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3		
		187	Каша пшенная молочная с м/с сл	206	20	245	12	15		35
		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
		368	фрукт /яблоко	150	20	66	1	0		15
			итого		64	578	23,4	33,15		80,8
обед										
12.00-13.00		17	салат из свеклы	80	10	76	1	6		5
		16	Суп картофельный с бобовыми	250	20	140	11	3,47		23,6
		662	Каша гречневая с мясом	185	40	382	19	24		40
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03		29
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24		15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3		14
			итого		86	850,5	35,4	34,04		126,6
			Всего за день		150	1428,5	58,8	67,19		207,4

12.00-13.00		119	Огуцы свежие порционно	60	6	7	0,42	0,06	1
		66	Суп-лапша домашняя	250	20	123	10,4	12	23
		85	запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	200	40	306	15,3	15,8	24,9
		15.2	Сок фруктовый яблочный	200	10	92	1	0	20,2
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого		82	661,5	30,82	28,4	98,1
			всего за день		144	1420,5	50,82	48,45	226,6
Прием пищи	Раздел								
Завтрак	№ рец								
8.30-9.00		262	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		128	Запеканка рисовая с творогом со сту	220	40	322	9,7	5,9	57
		196	чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
			хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.	50	15	208	5	13	45
			Итого		66	714	18,7	18,95	143,5
обед									
12.00-13.00		9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28
		17	Суп крестьянский с крупой	250	20	140	5,8	7	18,4
		146	фрикадельки мясные	100	45	252	16	14	15
		146	Бобовые отварные	204	15	297	19	5	43
		1.1	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.2	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
			хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого		106	946,9	46,16	26,59	135,18
			всего за день		172	1660,9	64,86	45,54	278,68

16.06.2023

										17.06.2023
Завтрак										
8.30-9.00										
	№ п/п	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы		
	366	Сыр порционно	15	10	36	3	3			
	42	Каша овсяная "Еркулес" вязкая с маслом слив	210	20	272	9	16	38		
	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		44	539	19,4	34,15	68,8		

Обед	21	салат "Пестрый"	80	8	66	1	3,6	7,8
12.00-13.00	11	Щи из свежей капусты с карт.со смет	265	20	100	2,1	5,6	9
	91	гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
	102	картофель отварной с маслом	153	15	210,5	5,82	4,31	37,08
	65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
	1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
	1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
	итого			99	1010	39,32	42,08	118,88
	всего за день			143	1549	58,72	76,23	187,68

2-неделя

Прием пищи		Раздел	19.06.2023							
	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8 30-9 00	42	каша пшеничная вязкая с маслом сл	208	20	241	7,4	8	36,5		
	289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16		
	1,1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5		
	368	фрукт /яблоко	150	20	66	1	0	15		
		ИТОГО		54	548	16,4	12,05	95		
обед	119	Огуцы свежие порционно	60	6	7	0,42	0,06	1		

12.00-13.00		12 сметаной	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	265	18	124	2	7	13
		98	котлеты из говядины	100	45	278	17	16	17
		224	рагу из овощей	180	15	211	6	4	37
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого		95	803,3	28,76	27,54	110,98
			всего за день		149	1351,3	45,16	39,59	205,98

Прием пищи	Раздел	20.06.2023							
Завтрак		№ рец	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
8.30-9.00		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
		328	Плов с изюмом	200	30	389	12	15	53
		184	Чай сахаром	200	5	57	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
		188	булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			Итого		62	837	19,36	30,05	78,48
		9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28
12.00-13.00		18	суп из овощей со сметаной	210	15	86	1,6	4,9	8,6
		12.1	Филе грудки с овощами	100	45	315	33	30	2
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210	20	296	11,2	7	46
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого		96	896,5	49,5	42,44	95,6
			всего за день		158	1733,5	68,86	72,49	174,08

Прием пищи	Раздел
------------	--------

21.06.2023

Завтрак	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
8.30-9.00	42	Каша овсяная "Теркулес" вязкая с маслом слив	210	20	272	9	16	38
	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
	20	Кондит изд.	50	15	208	5	2,5	45
		итого		49	711	21,4	33,65	113,8

обед	119	Отурпы свежие порционно	60	6	7	0,42	0,06	1
12.00-13.00	11	ЩИ из свежей капусты с картофелем	265	20	100	2,1	5,6	9
	98	биточки из говядины	100	45	278	17	16	17
	109	запеканка картофельная с овощами	200/35	20	222	6,1	9,3	27,9
	276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
	1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
	1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
		итого		101	843,5	29,9	31,49	110,4
		всего за день		150	1554,5	51,3	65,14	224,2

22.06.2023

		№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 8-30-9-00	128	Запеканка рисовая с творогом со сту	220	40	322	15	18	57	
	196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14	
	1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5	
	368	фрукт /шт	150	20	70	1	0	20	
					71	576	20	18,05	118,5
		ИТОГО							
	9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28	
обед	13	Рассольник домашний	260	20	120	2,2	6	14,3	
	80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	12	4	
12.00-13.00									

	212	Макаронные изделия отварные с маслом	205	20	270	7,7	14	49
	276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
	1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
	1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
		Итого		106	762,9	29,26	32,59	126,08
		всего за день		177	1338,9	49,26	50,64	244,58

23.06.2023									
		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
8.30-9.00		42	Каша пшеница молочная с м/с сл	206	20	245	7	9	33
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.	50	15	208	5	2,5	45
			Итого	49	694	20	15,55	121,5	

обед									
12.00-13.00		26	Винегрет овощной	80	10	46	1	2	6
		17	Суп крестьянский с крупой	265	20	155	3,1	9,1	14,8
		97	Жаркое по-домашнему	200	40	407	23,5	24,6	23
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.2	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
			хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		76	814,5	31	34,27	95,8
			всего за день		125	1508,5	51	49,82	217,3

	Прием пищи	Раздел							24.06.2023
		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
8.30-9.00		328	Плов с изюмом	200	30	389	12	15	53
		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

		188	Булочка молочная	50	15	195	4,7	5	36
		итого			59	815	24,1	35,15	66,8
обед		9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28
12.00-13.00		66	Суп-лапша домашняя	250	20	123	10,4	12	23
		101	Птица, тушенная с овощами	200	45	375	22	22	20
		15.2	Сок фруктовый яблочный	200	10	92	1	0	20,2
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			итого		91	737,9	37,76	34,54	94,48
			всего за день		150	1552,9	61,86	69,69	161,28

3-неделя

26.06.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	20	262	6	8	43
8.30-9.00		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
		20	Кондит изд.(печенье)	50	15	204	5	2,5	45
			итого		49	697	18,4	25,65	118,8

		20	Салат "Школьный"	80	10	75	1,2	5,9	4,3
обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	265	20	100	2	6,4	9
12.00-13.00		98	котлеты из говядины	100	45	278	17	16	17
		212	макаронные изделия отварные с маслом	205	15	270	7,7	5	49
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14

		итого		101	908,5	31,6	33,84	122,3
		всего за день		150	1605,5	50	59,49	241,1

								27.06.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры
		366	Сыр порционнo	15	10	36	3	3
Завтрак		128	Запеканка рисовая с творогом со сгу	200/20	40	322	12	15
8 30-9-00		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05
			итого		61	542	19	18,05
								101,5

обед		17	салат из свеклы	80	10	76	1	6	5
12 00-13 00		13	Рассольник домашний	260	20	120	2,2	6	14,3
		97	Жаркое по -домашнему	200	45	352	20,2	21,24	19,94
		15.2	Сок фруктовый яблочный	200	10	92	1	0	20,2
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			итого		91	773,5	28,1	33,78	88,44
			всего за день		152	1315,5	47,1	51,83	189,94

									29.06.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	масло сливочное	10	8	66	0	7	0
8 30-9-00		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	20	274	12	15	32,4
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт	200	20	190	3	1	42
			итого		57	716,8	19,06	23,05	116,88

[illegible]

[illegible]

8.30-9.00		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	3
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	20	274	12	15	32,4
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		188	булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			ИТОГО		54	687	22,3	26,05	112,9
обед		9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28
12.00-13.00		16	Суп картофельный с бобовыми	250	20	140	11	12	23,6
		97	Жаркое по -домашнему	200	45	352	20,2	21,24	19,94
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
		368	фрукт / шт	150	20	70	1	0	20
			ИТОГО		101	805,5	36,9	33,83	120,04
			Всего за день		155	1492,5	59,2	59,88	232,94

Прием пищи	Раздел								
Завтрак		№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
8.30-9.00		128	Запеканка рисовая с творогом со сту	220	40	322	9,7	5,9	57
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.	50	15	195	5	5	36
			ИТОГО		66	701	18,7	10,95	134,5
обед		19	салат из свеклы с яблоками	80	10	83	1	6,3	6
12.00-13.00		66	Суп-лапша домашняя	250	20	123	10,4	12	23
		101	Птица, тушеная с овощами	200	45	375	22	22	20

	65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
	1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
	1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
		ИТОГО		91	750,5	36,8	34,57	101
		всего за день		157	1451,5	55,5	45,52	235,5
Прием пищи	Раздел							
								07.07.2023
Завтрак		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
8.30-9.00	№ рец	масло сливочное	10	8	66	0	7	0
	365	каша пшеничная вязкая с маслом сл	208	20	241	7,4	8	36,5
	42	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
	196	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
	1.1	Кондит изд.(печенье)	50	15	204	5	3	45
	20	ИТОГО		54	695	25	18,05	123
обед								
12.00-13.00	21	салат " Пестрый"	80	8	66	1	3,6	78
	11	Пи из свежей капусты с картофелем	265	20	100	2,1	5,6	9
	469	фрикадельки мясные	100	45	252	16	19	15
	212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	14	49
	196	кисель плодово /ягодный	200	10	66	0	0	10
	1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
	1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
		ИТОГО		109	887,5	30,5	42,74	190
		всего за день		163	1582,5	55,5	60,79	313