

Согласовано

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

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

Возраст 7-11 лет
Сезон - лето
140 рублей в день

1-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
8.30-9.00		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
		187	Каша пшениая 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	200	15	152	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		81	862,5	35,4	34,04	126,6

[illegible][illegible]

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		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	20	262	9	8	43
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	20	190	3	1	42
			ИТОГО		62	759	20	20,05	128,5

[illegible]

										17.06.2023
Завтрак										
8.30-9.00		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3		
		42	Каша овсяная "Геркулес" 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	

[illegible]

2-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		42.	каша пшеничная вязкая с маслом сл	208	20	241	7,4	8	36,5
8.30-9.00		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

[illegible]

Принем пищи		Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
8-30-9-00			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
			18	суп из овощей со сметаной	210	15	86	1,6	4,9	8,6
12-00-13-00			12.1	филе грудки с овощами	100	45	315	33	30	2
			123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	158	15	224	8,4	5,4	35
			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			91	824,5	46,7	40,84	84,6
			Всего за день			153	1661,5	66,06	70,89	163,08

21.06.2023

Прием пищи		Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак										
8.30-9.00			42	Каша овсяная "Геркулес" 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

[illegible]

22.06.2023

	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 8-30-9-00	128	Запеканка рисовая с творогом со сгу	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
		ИТОГО		71	576	20	18,05	118,5

	9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28
обед	13	Рассольник домашний	210	15	99	1,8	5	11,5
12.00-13.00	80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	12	4
	212	Макаронные изделия отварные с маслом	155	15	211	6	4	37
	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		96	682,9	27,16	21,59	111,28
		всего за день		167	1258,9	47,16	39,64	229,78

23.06.2023

	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
8.30-9.00	42	Каша пшениая 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	210	15	120	2,4	7	12
	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		71	779,5	30,3	32,17	93
		всего за день		120	1473,5	50,3	47,72	214,5

24.06.2023

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

		№ 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

		9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28
обед		66	Суп-лапша домашняя	200	15	98,42	2,34	4,67	11,72
12.00-13.00		101	Птица, тушеная с овощами	190	40	360	20	20	18
		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		81	698,32	27,7	25,21	81,2
			всего за день		140	1513,32	51,8	60,36	148

3-неделя									26.05.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец	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
		11	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	15	78	1,4	4,9	7
обед									
12.00-13.00		98	котлеты из говядины	100	45	278	17	16	17
		212	макаронные изделия отварные с маслом	155	12	211	6	4	37

		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		93	827,5	29,3	31,34	108,3
			всего за день		142	1524,5	47,7	56,99	227,1

									27.06.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционнно	15	10	36	3	3	3
Завтрак		128	Запеканка рисовая с творогом со сту	200/20	40	322	12	15	57
8.30-9.00		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			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	210	15	99	1,8	5	11,5
		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		86	752,5	27,7	32,78	85,64
			всего за день		147	1294,5	46,7	50,83	187,14

									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

		119	Огурцы свежие порционно	60	6	7	0,42	0,06	1
обед 12.00-13.00		16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	112	4,5	3,7	15
		221	Плов из отварного мяса	210	40	475	25	26	36,5
		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			77	837,5	34,62	30,35	109
		всего за день			134	1554,3	53,68	53,4	225,88

									30.06.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец	Елудю	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 8.30-9.00		42	Каша пшеница молочная с м/с сл	206	20	245	7	9	33
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	28
		188	булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			итого		49	671	17,7	32,15	100,3
		9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28
обед 12.00-13.00		19	свекольник	210	15	101	1,7	4,9	12,5
		98	Биточек из говядины	100	45	278	17	16	17
		106	Морковь, тушенная с рисом	200	15	243	4	12	26
		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

[illegible]

Прием пищи	Раздел									05.06.2023
		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
8.30-9.00		366	Сыр порционнно	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	200	15	152	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		96	817,5	36,9	33,83	120,04	
			всего за день		150	1504,5	59,2	59,88	232,94	
Прием пищи	Раздел									06.07.2023
Завтрак		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
8.30-9.00		128	Завянка 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	200	15	98,42	2,34	4,67	11,72
	101	Птица, тушенная с овощами	190	40	360	20	20	18
	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		81	710,92	26,74	25,24	87,72
		Всего за день		147	1411,92	45,44	36,19	222,22
Прием пищи	Раздел							07.06.2023
Завтрак	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
8.30-9.00	365	масло сливочное	10	8	66	0	7	0
	42	каша пшеничная вязкая с маслом сл	208	20	241	7,4	8	36,5
	196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
	1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
	20	Кондит изд.(печенье)	50	15	204	5	3	45
		ИТОГО		54	695	25	18,05	123
обед								
12.00-13.00	21	салат "Пестрый"	80	8	66	1	3,6	78
	11	Щи из свежей капусты с картофелем	210	15	88	2,1	5,6	7,3
	469	Фрикадельки мясные	100	45	252	16	19	15
	212	Макаронные изделия отварные	155	12	211	6	12	37
	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	816,5	28,8	40,74	176,3
		Всего за день		150	1511,5	53,8	58,79	299,3