



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

Меню для образовательных организаций
Учалинский район Республики Башкортостан
на 55 рублей для района.
Категория: родительский взнос (5-11 кл) 55 рублей. Апрель 2023г.

1-неделя

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	20	262	6	8	43
		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		42	559	13,4	30,15	73,8

03.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		500	Виточки рубл из груди	60	40	208	13	14	8
Завтрак		146	Бобовые отварные	153	15	223	14,2	3,8	32,4
		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		66	615	31,2	17,85	81,9

04.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	5	4

05.04.2023

		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	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	618	23,1	19,1	89

06.04.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		42	Каша пшениая 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
		368	фрукт /шт	200	25	190	3	1	42
			итого		59	666	17,4	25,15	106,3

07.04.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		19	салат из свеклы с яблоками	80	10	83	1	6,3	6
Завтрак		212	макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		44	594	16,7	14,85	98,5

2-неделя

10.04.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционнно	15	10	36	3	3	
Завтрак		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	20	272	9	10	38
		184	Чай сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		39	490	16	13,05	79,5

11.04.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы

		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	11	10
Завтрак		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	4	130	4	0,05	27,5
		итого			79	666	18,1	25,05	91,5

12.04.2023

Прием пи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	20	232	6,2	8,6	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	4,7	5	36
		итого			44	609	14,9	13,65	109,9
Прием пи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		100	Плов из мяса птицы	200	35	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			49	673	23,6	22,2	94,3

14.04.2023

Прием пи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		80	Котлеты рыбные	60	35	134	9,72	6,84	8,3
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		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			66	588	11,7	11,39	98,8

3-неделя

17.04.2023

Прием пи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
----------	--------	-------	-------	-------	------	----	-------	------	----------

Завтрак		366	Сыр порционнно	15	10	36	3	3	
		42	Каша пшениая молочная с м/с сл	206	20	245	7	9	33
		184	Чай сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		39	463	14	12,05	74,5
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		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
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		54	656	28,2	24,68	79,5

19.04.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	10	8	66	0	3	0
Завтрак		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	20	262	6	8	43
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		42	569	14	15,05	86,5

20.04.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		26	винегрет овощной	80	8	46	1,1	2	6,1
		123	Каша гречневая рассыпчатая с масл	158	15	224	8,4	5,4	34,6
		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		37	510	14,5	7,5	95,7

4-неделя

24.04.2023									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы

	42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	20	272	9	13	38
	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
	20	Кондит изд.	50	15	208	5	2,5	45
		итого		49	720	19	15,6	138

25.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12,1	Филе грудки с овощами	60	40	191	16	14	1
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210	20	296	11,2	7	46
		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		71	671	31,2	21,05	88,5

26.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	11	10
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		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		74	690	18,8	25,08	96,5

27.04.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	20	232	6,2	8,6	32,4
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1,1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	473	14,2	12,65	75,9

28.04.2023

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

		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	5	4
Завтрак		133	Рис припущенный	158	15	184	6	7	25,3
		184	Чай сахаром	200	5	57	0,06	0	14,98
		1.1	Хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		64	486	24,06	12,05	71,78