

Согласовано
Директор МБОУ СОШ п. Малоказаккулово
Д.Ю. Фаткуллин

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

МЕНЮ

Категория: дети начальных классов из многодетных малообеспеченных семей (1-4 кл) 57,43 рубля

01.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	6	Салат из белокачаной капусты	50	8	51,69	1,14	2,56	5,83
	131	Плов из мяса птицы	180	37	359	15,21	16,65	37,28
	65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		58	659,7	21,05	19,29	99,61

04.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	366	Сыр порционно	15	10	35	2,63	2,66	
	257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	19	271,87	8,35	9,55	37,95
		маслом						
	184	Чай сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		35	493,7	15,04	12,26	80,43

05.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	98	Котлета из говядины	50	50	140	8,6	7,6	9,8
	138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	15	186	4,1	6,6	26,9
	65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		78	575	17,4	14,28	93,2

06.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Д07ЕХ19	Каша пшеничная молочная с м/с сл	200/10	19	129	1,6	6,4	15,9
	196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
	368	фрукт	шт	30	0,4	0,4	9,8	47
		итого		59	325,4	6	16,25	100,4

07.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	80	Котлеты рыбные	60	40	134	9,72	6,84	8,28
Завтрак	212	макаронные изделия	150/10	15	210,5	5,82	4,31	37,08

	287	Кофейный напиток на молоке	200	7	101	3,4	15,1	3,3
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		65	575,5	22,94	26,3	76,16

08.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	262	Тефтели из мяса говядины	50	50	133,53	6,76	8,88	6,64
	146	Бобовые отварные	150/8	15	297	18,9	5,1	43,2
	15.2	Сок фруктовый	200	16	92	1	0,2	20,2
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		84	652,5	30,66	14,23	97,54

12.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	19	274	6,2	8,6	32,4
	196	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	7	54	0,1	0	13,8
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		Печенье сахарное	30	11	94,2	2,25	1,57	22,3
		итого		40	552,2	12,55	10,22	96

13.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	42	Винегрет овощной	50	10	40,52	0,68	2,58	3,58
Завтрак	97	Жаркое по -домашнему	200	40	351,84	20,2	21,24	19,94
	Д07ЖИ20	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
	1,1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		49	591,8	25,2	21,34	74,94

14.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	125	Каша пшеничная молочная вязкая	200/10	19	129	1,6	6,4	15,9
		с масло сливочным						
	196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
	368	фрукт	шт	35	44	0,4	0,4	9,8
		итого		64	369	6	6,85	63,2

15.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Д07КБ	Котлеты рубленные из куриного филе	60	40	188	9	12,72	9,12
	123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/8	19	224	8,4	5,4	34,6
	184	Чай с сахаром	200/15	3	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		65	598,8	21,46	18,17	86,2

18.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	111	Рагу из овощей	200	19	175	3,9	9,9	17,5
	287	Кофейный напиток на молоке	200	7	101	3,4	15,1	3,3
		Печенье сахарное	30	11	94,2	2,25	1,57	22,3
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		40	500,2	13,55	26,62	70,6

19.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	6	Салат из белокачаной капусты	50	8	51,69	1,14	2,56	5,83
	131	Плов из мяса птицы	180	37	359	15,21	16,65	37,28
	65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		58	659,7	21,05	19,29	99,61

20.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	366	Сыр порционнo	15	10	35	2,63	2,66	
	257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	19	271,87	8,35	9,55	37,95
		маслом						
	184	Чай сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		35	493,7	15,04	12,26	80,43

21.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	98	Котлета из говядины	50	50	140	8,6	7,6	9,8
	138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	15	186	4,1	6,6	26,9
	65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		78	575	17,4	14,28	93,2

22.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Д07ЕХ19	Каша пшеничная молочная с м/с сл	200/10	19	129	1,6	6,4	15,9
	196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
	368	фрукт	шт	35	0,4	0,4	9,8	47
		итого		64	325,4	6	16,25	100,4

25.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	80	Котлеты рыбные	60	40	134	9,72	6,84	8,28

Завтрак	212	макаронные изделия отварные	150/10	15	210,5	5,82	4,31	37,08
	287	Кофейный напиток на молоке	200	7	101	3,4	15,1	3,3
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		65	575,5	22,94	26,3	76,16

26.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	262	Тефтели из мяса говядины	50	50	133,53	6,76	8,88	6,64
	146	Бобовые отварные	150/8	15	297	18,9	5,1	43,2
	15.2	Сок фруктовый	200	16	92	1	0,2	20,2
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		84	652,5	30,66	14,23	97,54

27.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	19	274	6,2	8,6	32,4
	196	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	7	54	0,1	0	13,8
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		Печенье сахарное	30	11	94,2	2,25	1,57	22,3
		итого		40	552,2	12,55	10,22	96

28.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	42	Винегрет овощной	50	10	40,52	0,68	2,58	3,58
Завтрак	97	Жаркое по -домашнему	200	40	351,84	20,2	21,24	19,94
	Д07ЖИ20	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
	1,1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		49	591,8	25,2	21,34	74,94

29.10.2021

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	125	Каша пшеничная молочная вязкая	200/10	19	129	1,6	6,4	15,9
		с масло сливочным						
	196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
	368	Печенье сахарное	25	9,6	44	0,4	0,4	9,8
		итого		38,6	369	6	6,85	63,2