

Согласовано
_____ Д.Ю. Фаткуллин

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

Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 48 рублей для района

Категория: родительский взнос (5-11 кл) 48 рублей

Апрель
04.04.22

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		126	Каша ячневая молочная с м/с сл	200/5	19	245	7,1	44719	36,7
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		28	497,8	11,16	44726,1	42,48

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Птица отварная (голень)	60	45	71,93	6,01	5,13	0,52
Завтрак		212	макаронные изделия отварные	150	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		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		79	231	7,4	15,15	30,8

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9
		до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	426	9,1	6,7	81,9

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		302	Каша гречневая вязкая с маслом	200	20	187	6,34	5,28	28,62
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		27	383	10,34	5,33	66,12

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

пищи									
Завтрак		131	Плов из мяса птицы	180	50	359	15,21	16,65	37,28
		65	Напиток из плодов шиповника	200	15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	608	19,91	16,73	93,78

2-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	20	271,87	8,35	9,55	37,95
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		29	458,67	12,41	9,6	80,43

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	50	48	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	150/8	20	297	18,9	5,1	43,2
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		65	626,53	29,66	14,03	87,34

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		111	Рагу из овощей	200	20	175	3,9	9,9	17,5
		до7жи2	компот из смеси сухофрктвов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	415	8,9	10	72,5

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		до7жс19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	45	185	11,35	14,63	1,87
		212	Макаронные изделия отварные	150	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	582,3	21,23	18,99	81,43

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/8	20	224	8,4	5,4	34,6
		184	Чай с сахаром	200/15	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5

			итого		29	410,8	12,46	5,45	77,08
--	--	--	--------------	--	-----------	--------------	--------------	-------------	--------------

0

3-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	20	274	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	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	505	13,6	23,75	63,2

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		131	Плов из мяса птицы	180	50	359	15,21	16,65	37,28
		до7жи2	компот из смеси сухофрктвов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		64	599	20,21	16,75	92,28

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Птица отварная (голень)	60	45	71,93	6,01	5,13	0,52
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	444,73	14,17	11,78	69,9

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		212	Макаронные изделия отварные	150	20	210,5	5,82	4,31	37,08
			доп.гарнир. Огурцы консервирован	25	5				
		65	Напиток из плодов шиповника	200	15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		44	459,5	10,52	4,39	93,58

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		ДО7ЕХ19	Каша пшениая молочная с м/с сл	200/10	20	129	1,6	6,4	15,9
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		29	455,8	14,26	14,05	68,18

4-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		125	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	20	241	7,4	8	36,5
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.(печенье овсянное)	25	10	208	5,4	3,8	37
			итого		39	427,8	11,46	8,05	78,98

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		146	Бобовые отварные	150/8	20	297	18,9	5,1	43,2
		до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	670,53	30,66	14,08	104,84

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		ДО7КБ	Котлеты рубл из куриного филе	60	45	188	9	12,72	9,12
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/8	20	224	8,4	5,4	34,6
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	598,8	21,46	18,17	86,2

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		97	Жаркое по - домашнему	200	50	351,84	20,2	21,24	19,94
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		64	547,84	24,2	21,29	57,44

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		133	Рис припущенный	150	20	4,3	44,4	6,6	26,9
		184	Чай с сахаром	200	5	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		29	330,56	59,06	10,14	84,88