



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

Меню для образовательных учреждений города и района

Учалинский район Республики Башкортостан

на 59,76 рубля (Январь)

(1 - смена)

Категория: дети начальных классов (1-4 кл) 59,76 рублей

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	35	2,63	2,66	
		Д07ЕХ19	Каша пшениная молочная с м/с сл	200/10	19	129	1,6	6,4	15,9
		287	Кофейный напиток на молоке	200	5	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		37	395	11,63	24,21	46,7

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		6	Салат из белокачанной 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
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		51	597,49	20,41	19,26	85,59

Прием пищи	Раздел	№ 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
		до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		74	566	17,7	14,3	91,7

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	10	7	66	0	7	0
Завтрак		до7кб19	Каша гречневая тушенная с овощами	150	15	224	8,4	5,4	34,6
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	30	0,4	0,4	9,8	47
			итого		51	411,2	12,86	15,25	124,08

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		80	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/25	40	77,26	9,96	3,46	1,48
Завтрак		212	макаронные изделия отварные	150	15	210,5	5,82	4,31	37,08
		196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		65	483,76	19,78	7,82	76,06

2-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционно	15	10	35	2,63	2,66	
Завтрак		181	Каша рисовая молочная с маслом	180/5	19	238	5,5	6,87	38,64
		196	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	7	54	0,1	0	13,8
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		39	422	9,6	6,92	79,94

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	40	40	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 пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		74	652,53	30,66	14,23	97,54

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлеты мясные (говядина)	60	40	178	10,14	10,73	10,18
Завтрак		111	Рагу из овощей	150	12,2	131	2,9	7,5	13,1

		до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
		1,1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		61,2	371	7,9	7,6	68,1

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		до7жс19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	35	185	11,35	14,63	1,87
Завтрак		212	Макаронные изделия отварные	150	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	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		63	644,5	21,87	19,02	95,45

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		42	Винегрет овощной	50	10	40,52	0,68	2,58	3,58
Завтрак		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
		53	Булочка домашняя	50	15	208	5,4	3,8	37
		1,1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		50	618,8	17,86	9,25	114,08

3-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	10	7	66	0	7	0
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	19	274	6,2	8,6	32,4
		287	Кофейный напиток на молоке	200	5	101	3,4	15,1	3,3
		1,1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	30	0,4	0,4	9,8	47
			итого		64	505	13,6	23,75	63,2

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		6	Салат из белокачанной 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
		до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
		1,1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		54	650,69	21,35	19,31	98,11

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		80	Котлеты рыбные	60	40	134	9,72	6,84	8,28
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	15	186	4,1	6,6	26,9
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1,1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		61	506,8	17,88	13,49	77,66

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		469	Фрикадельки мясные	50	50	132,85	7,8	7,96	7,5
		ДО7ЕХ19	Каша пшеничная молочная с м/с сл	200/10	19	129	1,6	6,4	15,9
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1,1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		82	510,85	14,1	14,44	79,9

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		до7рц19	Гуляш из отварного мяса	60	50	254	17,04	18,72	4,44
		212	Макаронные изделия отварные	150	15	210,5	5,82	4,31	37,08
		196	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	7	54	0,1	0	13,8
		1,1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		75	648,5	26,96	23,08	82,82

4-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционнно	15	10	35	2,63	2,66	
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	19	271,87	8,35	9,55	37,95
		287	Кофейный напиток на молоке	200	7	101	3,4	15,1	3,3
		1,1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		39	537,87	18,38	27,36	68,75

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	40	40	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		74	652,53	30,66	14,23	97,54

Прием пищи	Разде	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		6	Салат из белокачаной капусты	50	8	51,69	1,14	2,56	5,83
		Д07КБ	Котлеты рубл 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 сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		73	650,49	22,6	20,73	92,03

27.12..2021

Прием пищи	Разде	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		97	Жаркое по -домашнему	200	40	351,84	20,2	21,24	19,94
		196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	30	0,4	0,4	9,8	47
			итого		80	548,24	24,6	31,09	104,44

Прием пищи	Разде	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/25	40	77,26	9,96	3,46	1,48
		133	Рис припущенный	150	13	4,3	44,4	6,6	26,9
		184	Чай с сахаром	200	3	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		59	330,56	59,06	10,14	84,88

1226,2 61,31