

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №6 с. Миндюк
Ильгамов Г.Р.



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

Меню для образовательных учреждений города и района

Учалинский район Республики Башкортостан

на 59,76 рубля (Сентябрь)

(1 - смена)

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

Категория: многодетные малобеспеченные начальных классов (1-4 кл) 59,76 рубля (РБ)

Категория: родительский взнос, город (5-11 кл) 59,76 рубля

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
		187	Каша пшенная молочная с м/с сл	200	20	249	7,47	8,8	35,2
		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	546	14,87	30,95	30,8

05.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		12.1	Филе грудки с овощами	50	40	158	13	12	1
Завтрак		212	макаронные изделия отварные	150	15	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		64	186,8	4,06	0,05	42,48

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Котлеты рыбные	60	40	134	9,72	6,84	8,28
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9
		до 7 жи	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	426	9,1	6,7	81,9

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы свежие порционно	30	5	0,14	0,2	0,38	2,2
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		39	383,14	10,54	5,71	68,32

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		100	Плов из мяса птицы	160	40	341	15,3	18,2	28,4
		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	590	20	18,28	84,9

2-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		257	Каша овсяная "Теркулес" 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
		368	фрукт /банан	шт	20	0,4	0,4	9,8	47
			итого		49	458,67	12,41	9,6	80,43

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	50	40	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	150/3	15	223	14,2	3,8	32,4
		289	какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		69	597,53	28,83	16,53	81,63

7

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		111	Рагу из овощей	200	20	175	3,9	9,9	17,5
		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
			Кондит. изд. (печенье)	25	15	95	5,4	3,8	37
			Итого		49	510	8,9	10	72,5

8

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	Филе грудки с овощами	50	40	158	13	12	1
		212	Макаронные изделия отварные	150	15	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		64	555,3	22,88	16,36	80,56

9

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	50	40	140	8,6	7,6	9,8
Завтрак		123	Каша гречневая рассыпчатая с мас	150/8	17	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		66	410,8	12,46	5,45	77,08

10

3-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционнно	15	10	35	2,63	2,66	
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	20	274	6,2	8,6	32,4
		15.2	Сок фруктовый	200	15	92	1	0	20,2
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		49	531	13,83	11,31	80,1
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	12 Углеводы
Завтрак		123	помидоры свежие	30	5	7,2	0,33	0,06	1,14
		100	Плов из мяса птицы	160	40	341	15,3	18,2	28,4
		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		59	588,2	20,63	18,36	84,54

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Птица отварная	60	40	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		69	444,73	14,17	11,78	69,9

[illegible]

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	50	40	140	8,6	7,6	9,8
		187	Каша пшеница молочная с м/с сл	200	20	249	7,47	8,8	35,2
		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	638	20,77	16,48	66,3

4-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	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 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)	25	10	98	5,4	3,8	37
			итого		39	556,67	17,81	13,4	117,43

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	50	40	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	150/3	15	223	14,2	3,8	32,4
		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		69	596,53	25,96	12,78	94,04

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		500	Биточки рубл из грудки	50	40	130,18	8	8,62	5,23
		123	Каша гречневая рассыпчатая с мас	150/8	17	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		66	540,98	20,46	14,07	82,31	
Прием пищи	Раздел	№ рещ	Блюдо		Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы свежие порционно		30	5	0,14	0,2	0,38	2,2
		97	Жаркое по -домашнему		200	45	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	547,98	24,4	21,67	59,64

Прием пищи	Раздел	№ рещ	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
20									
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/25	40	77,26	9,96	3,46	1,48
		133	Рис припущенный	150	20	209,86	3,77	4,37	38,92
		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		69	536,12	18,43	7,91	96,9

1182
59,4