



Утверждаю
Директор ООО «КДП «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. январь 2023г.

11.01.23

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
Завтрак		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
			Кондит изд.(печенье)	50	10	195	3,3	5	36
			ИТОГО		52	741	18,17	35,95	66,8

12.01.2023

Прием пи	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	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		64	231	7,4	15,15	30,8

13.01.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Бюджет	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	210	20	186	4,1	6,6	26,9
		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	560	18,82	13,54	90,18

16.01.2023

2-неделя

Прием пи	Раздел	№ рец	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		257	Каша овсяная "Теркулес" вязкая	210	20	272	8,35	9,55	37,95
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /	150	20	0,4	0,4	9,8	47
			ИТОГО		49	454,4	12,75	19,4	126,45

17.01.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Бюджет	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	153	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

18.01.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Бюджет	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.	30	15	95	5,4	3,8	37

	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		69	752	30	29,1	94

25.01.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Птица отварная	60	40	72	6,01	5,13	0,52
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	186	4,1	6,6	26,9
		184	Чай сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		ИТОГО			69	440	14,11	11,78	68,92

26.01.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционнo	15	10	36	3	3	
		187	Каша пшениа молочная с м/с сл	206	20	245	7	9	33
		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			39	467,8	14,06	12,05	75,48

27.01.2023

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	8	66	0	3	0
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		184	Чай сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		ИТОГО			37	518	11,7	7,55	90,5

4-неделя

30.01.2023

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

Завтрак	257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	210	20	272	8,35	9,55	37,95
	184	Чай сахаром	200	5	52	0	0	14
	1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
	368	фрукт /	150	20	0,4	0,4	9,8	37
		ИТОГО		49	454,4	12,75	19,4	116,45

31.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Гёфтели из говядины с рисом	50	40	133,53	6,76	8,88	6,64
		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	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		74	548,53	15,66	18,88	79,14

836 55,66