

Согласовано



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

Меню для образовательных учреждений города и района

Учалынский район Республики Башкортостан

на 64,44 рубля (Январь 2023 год)

(1 - смена)

Категория: дети начальных классов (1-4 кл) 64,44 рублей (ФВ)

Категория: многодетные малобеспеченные начальных классов (1-4 кл) 64,44 рубля (РБ)

Категория: родительский взнос, город (5-11 кл) 64,44 рубля

11.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	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	206	20	245	7	9	33
		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	15	195	3,3	5	36
			Итого		57	737	17,7	36,15	99,8

12.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		12.1	Филе грудки с овощами	60	45	191	16	14	1
Завтрак		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		74	643	27,7	18,55	91,5

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	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	210	20	263	4,1	14	30
		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
			Кондит изделия	50	15	195	3,3	5	36
			Итого		89	832	22,12	25,94	129,28

13.01.2023

2-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
			Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	20	272	9	10	38
Завтрак		257	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		184	Чай с сахаром	50	4	130	4	0,05	28
		1.1	хлеб пшеничный	200	25	190	3	1	42
		368	Фрукт / шт		62	710	16	18,05	122
			Итого						

16.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	60	40	157	8	9	7
		146	Бобовые отварные	204	15	297	19	5	43
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		69	695	35	18,05	93,5

17.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционнo	15	10	36	3	3	

18.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		7	салат из свежих овощей с соевыми бобами	60	10	37	0	3	2
		221	Плов из отварного мяса (говяд)	210	45	475	25	26	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 пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Пюре картофельное с маслом слив	60	40	72	6,01	5,13	0,52
		138	Чай сахаром	210	20	263	4,4	13,8	30
		184	хлеб пшеничный	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	517	14,41	18,98	72,02

26.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционный	15	10	36	3	3	33
		187	Каша пшеничная с м/с сли	206	20	245	7	9	14
		184	Чай сахаром	200	5	52	0	0	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	36
			Кондит изд.(печенье)	50	15	130	3,3	5	110,5
			итого		54	593	17,3	17,05	27,01.2023
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	11	10
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		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	697	22,4	15,58	115,5

4-неделя

30.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	10	8	66	0	3	0
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	210	20	272	8,35	9,55	37,95
		184	Чай сахаром	200	5	57	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	Фрукт /шт	200	25	190	3	1	42
			Итого		62	715	15,41	13,6	122,43

31.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	60	40	157	8	9	7
		111	Рату из овощей	230	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	572	16,9	19	79,5

1017 67,46

ИТОГО

Завтрак	111	Рагу из овощей	230	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.	50	15	195	3,3	5	36
		итого		59	646	15,2	18	108,5

19.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	Филе грудки с овощами	60	45	191	16	14	1
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	643	27,7	18,55	91,5

20.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	11	10
Завтрак		123	Каша гречневая рассыпчатая с мас	210	20	296	11,2	7	46
		15.3	Витаминиз.кисель "Витоша"	200	15	95	0	0	24
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		79	699	25,2	18,05	107,5

0

3-неделя

23.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	10	8	66	0	3	0
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	20	232	6,2	8,6	32,4
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.	50	15	195	3,3	5	36
			итого		52	675	13,5	16,65	109,9