



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

Меню для образовательных учреждений города и района
 Учалинский район Республики Башкортостан

Меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях города и района.

МЕНЮ (7-10 лет) сумма 114-86 в День

МБОУ СОШ №

День 02.09.2021

| Прием пищи | Раздел | № рецеп | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|---------|---------------------------------------|-------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| Завтрак | | 366 | Сыр порционнно | 10 | 9 | 35 | 2,6 | 2,6 | 0 |
| | | 181 | Каша молочная рисовая вязкая с маслом | 200/5 | 19 | 129 | 1,6 | 6,4 | 15,9 |
| | | 184 | Чай сахаром | 200 | 3 | 56,8 | 0,06 | 0 | 14,98 |
| | | 1.1 | Хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | | Итого | | 34 | 350,8 | 8,26 | 9,05 | 58,38 |

| Обед | | | Пи из свежей капусты с картофелем | 200/10 | 8 | 88 | 2,1 | 5,6 | 7,3 |
|------|--|-----|-----------------------------------|--------|-----------|------------|--------------|--------------|---------------|
| | | 98 | Биточки из говядины | 40 | 41 | 112 | 6,88 | 6,08 | 7,84 |
| | | | Каша ячневая рассыпчатая | 150/5 | 15 | 184 | 3,4 | 4,4 | 32 |
| | | | Компот из сухофруктов | 200 | 5 | 110 | 1 | 0,5 | 27,5 |
| | | 1.1 | Хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | | Итого | | 72 | 624 | 17,38 | 16,63 | 102,14 |

всего за день

106 974,8 25,64 25,68 160,52

МБОУ СОШ №

День 03.09.2021

| Принем пищи | Раздел | № рец | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|--------|--------|--|-------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 50 | 39 | 124 | 10,7 | 9 | 0,2 |
| Завтрак | | 233 | Каша гречневая рассыпчатая с м/с | 150/8 | 15 | 224 | 8,4 | 5,4 | 34,6 |
| | | 289 | Какао с молоком | 200 | 7 | 117 | 3,6 | 3,6 | 18,3 |
| | | 1.1 | хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| Обед | | | Итого | | 64 | 595 | 26,7 | 18,05 | 80,6 |
| | | | ДОУДП19 Суп с макаронными изделиями | 200 | 8 | 111 | 2,7 | 2,6 | 18,9 |
| | | 118,08 | Рагу овощное с отварным мясом | 160 | 35 | 37,8 | 12,96 | 15,24 | 12,02 |
| | | 196 | Чай с сахаром | 200 | 3 | 56,8 | 0,06 | 0 | 14,98 |
| | | 1.1 | хлеб | 70 | 4 | 164,5 | 5,32 | 0,56 | 34,44 |
| | | | Итого | | 50 | 370,1 | 21,04 | 18,4 | 80,34 |

всего за день

114 965,1 47,74 36,45 160,94

МБОУ СОШ №

день 06.09.2021

| Принем пищи | Раздел | № рец | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|--------|---------|--------------------------------|--------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | ДОУЕХ19 | Каша пшениая молочная с м/с сл | 200/10 | 18 | 129 | 1,6 | 6,4 | 15,9 |
| | | 196 | киселья плодово/ягодный | 200 | 7 | 66 | 0 | 0 | 10 |
| | | 1.1 | хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | 368 | фрукт /банан | шт | 30 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | | | Итого | | 58 | 325,4 | 6 | 16,25 | 100,4 |
| Обед | | ДОУДО19 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 10 | 152 | 6 | 3,47 | 23,6 |
| | | 131,79 | Плов из птицы (Филе) | 170 | 35 | 339,82 | 14,37 | 15,78 | 35,23 |
| | | 15,2 | Чай с сахаром | 200 | 3 | 56,8 | 0,06 | 0 | 14,98 |
| | | 1.1 | хлеб | 70 | 4 | 164,5 | 5,32 | 0,56 | 34,44 |
| | | | Итого | | 52 | 713,12 | 25,75 | 19,81 | 108,25 |
| | | | <i>всего</i> | | <u>110</u> | <u>1038,52</u> | <u>31,75</u> | <u>36,06</u> | <u>208,65</u> |

МБОУ СОШ №

день 07.09.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|-------|--------------------------------------|-------|------|--------|-------|-------|----------|
| Завтрак | | 80,62 | Рыба, тушеная с овощами(филе минтай) | 45/45 | 35 | 108,13 | 9,15 | 7,03 | 1,96 |
| | | 133 | Рис припущенный | 150 | 15 | 261 | 5,62 | 44,4 | 7,3 |
| | | 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 7 | 101 | 3,4 | 15,1 | 3,3 |
| | | 1.1 | Хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | | Итого | | 60 | 600,13 | 22,17 | 66,58 | 40,06 |

4

| | | | | | | | | | |
|------|--|-----|--------------------------------------|-------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| Обед | | 54 | Рассолыник ленинградский | 200/8 | 8 | 107,53 | 2,1 | 4,72 | 13,96 |
| | | 469 | Фрикадельки мясные с томатным соусом | 50/40 | 45 | 157,63 | 9,25 | 9,84 | 7,96 |
| | | 105 | Капуста свежая тушеная | 150 | 12,2 | 151 | 4,3 | 6,5 | 18,8 |
| | | 184 | Чай с сахаром | 200 | 3 | 56,8 | 0,06 | 0 | 14,98 |
| | | | Хлеб | 50 | 3 | 164,5 | 5,32 | 0,56 | 34,44 |
| | | | Итого | | 71,2 | 637,46 | 21,03 | 21,62 | 90,14 |
| | | | 6сезо | | 131,2 | 1237,59 | 43,2 | 88,2 | 130,2 |

МБОУ СОШ №

День

08.09.2021

5

| Прием пищи | Раздел | № рец | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|--------|--------------------------------|--------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | 98 | Котлета из говядины | 50 | 51 | 140 | 8,6 | 7,6 | 9,8 |
| | | 138,21 | картофельное пюре | 160/5 | 15 | 157,53 | 3,51 | 5,42 | 23,56 |
| | | 184 | Чай с сахаром | 200/15 | 3 | 56,8 | 0,06 | 0 | 14,98 |
| | | 1.1 | Хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | | Итого | | 72 | 484,33 | 16,17 | 13,07 | 75,84 |
| Обед | | 85 | запеканка картофельная с мясом | 150/4 | 30 | 277 | 13,2 | 14,7 | 22,4 |
| | | 65 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 10 | 119 | 0,7 | 0,03 | 29 |
| | | 1.1 | Хлеб | 70 | 4 | 164,5 | 5,32 | 0,56 | 34,44 |
| | | | Итого | | 44 | 560,5 | 19,22 | 15,29 | 85,84 |
| | | | 6сезо | | 116 | 1044,83 | 35,39 | 28,36 | 161,68 |

МБОУ СОШ №

День

09.09.2021

6

| Прием пищи | Раздел | № рещ | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|-------|---------------------------------|--------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| Завтрак | | 119 | Огурцы свежие порционно | 20 | 5 | 0,14 | 0,2 | 0,38 | 2,2 |
| | | 45 | Каша "Дружба" молочная с маслом | 150/4 | 15 | 165 | 5 | 6,2 | 22,1 |
| | | 65 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 10 | 119 | 0,7 | 0,03 | 29 |
| | | 1,1 | Хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | | Итого | | 33 | 414,14 | 9,9 | 6,66 | 80,8 |
| Обед | | 19 | свекольник | 200/10 | 12 | 101 | 1,7 | 4,9 | 12,5 |
| | | 98 | Биточек из говядины | 50 | 51 | 140 | 8,6 | 7,6 | 9,8 |
| | | | Каша ячневая рассыпчатая гарнир | 150/5 | 12 | 184 | 3,4 | 4,4 | 32 |
| | | | Хлеб | 70 | 7 | 164,5 | 5,32 | 0,56 | 34,44 |
| | | | Итого | | 82 | 589,5 | 19,02 | 17,46 | 88,74 |
| | | | <u>всего</u> | | <u>115</u> | <u>1003,64</u> | <u>28,92</u> | <u>24,12</u> | <u>169,54</u> |

МБОУ СОШ №

День

10.09.2021

7

| Прием пищи | Раздел | № рещ | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|---------------|-----------------------------|-------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | 98 | Котлеты из говядины | 50 | 51 | 140 | 8,6 | 7,6 | 9,8 |
| | | 212 | макаронные изделия отварные | 150/5 | 13 | 210,5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 |
| | | ДОУЖИД | компот из смеси сухофруктов | 200 | 6 | 110 | 1 | 0,05 | 27,5 |
| | | 1,1 | Хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | | Итого | | 73 | 590,5 | 19,42 | 12,01 | 101,88 |
| Обед | | 54 | Рассольник Ленинградский | 200/8 | 10 | 107,53 | 1,55 | 3,39 | 10,43 |
| | | 108,17 | Филе грудки отварное | 50 | 40 | 139,8 | 11,8 | 10,12 | 0,58 |
| | | 287 | Чай с сахаром | 200 | 3 | 56,8 | 0,06 | 0 | 14,98 |
| | | 1,1 | Хлеб | 70 | 4 | 164,5 | 5,32 | 0,56 | 34,44 |
| | | | Итого | | 57 | 468,63 | 18,73 | 14,07 | 60,43 |
| | | | всего | | 130 | 1059,13 | 38,15 | 26,08 | 162,31 |

МБОУ СОШ №

День

13.09.2021

| Прием пищи | Раздел | № реч | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|--------|--------------------------------|--------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | 125 | Каша пшеничная молочная вязкая | 200/10 | 18 | 129 | 1,6 | 6,4 | 15,9 |
| | | | с маслом сливочным | | | | | | |
| | | 196 | кисель плодово/ягодный | 200 | 7 | 66 | 0 | 0 | 10 |
| | | 1.1 | хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | 368 | фрукт/яблоко | шт | 25 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | | | ИТОГО | | 53 | 369 | 6 | 6,85 | 63,2 |
| Обед | | 18 | суп из овощей | 200/10 | 15 | 86 | 1,6 | 4,9 | 8,6 |
| | | ДОЛЖЕТ | Котлеты рыбные | 60 | 35 | 134 | 9,72 | 6,84 | 8,28 |
| | | 466 | Рис припущенный | 150/8 | 15 | 209,86 | 3,77 | 4,37 | 38,92 |
| | | 184 | Чай с сахаром | 200/15 | 3 | 56,8 | 0,06 | 0 | 14,98 |
| | | 1.1 | хлеб | 70 | 4 | 164,5 | 5,32 | 0,56 | 34,44 |
| | | | ИТОГО | | 72 | 486,66 | 15,15 | 16,11 | 70,78 |
| | | | всего | | 125 | 855,66 | 21,15 | 22,96 | 133,98 |

8

МБОУ СОШ №

День 14.09.2021

| Прием пищи | Раздел | № реч | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|-------|-------------------------|--------|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | 262 | Тфтели из мяса говядины | 50 | 48 | 133,53 | 6,76 | 8,88 | 6,64 |
| | | 105 | Капуста свежая тушеная | 200 | 18 | 151 | 4,3 | 6,5 | 18,8 |
| | | 184 | Чай с сахаром | 200/15 | 3 | 56,8 | 0,06 | 0 | 14,98 |
| | | 1.1 | хлеб | 50 | 5 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | | ИТОГО | | 74 | 471,33 | 15,12 | 15,43 | 67,92 |

9

| | | | | | | | | | |
|------|--|--------|------------------------------|--------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Обед | | 12 | Борщ с капустой и картофелем | 200/10 | 10 | 95 | 1,7 | 5,3 | 10,3 |
| | | 221 | плов из отварного мяса | 120 | 40 | 271,68 | 14,12 | 14,65 | 20,9 |
| | | ДОЛЖИТ | компот из смеси сухофруктов | 200 | 6 | 110 | 1 | 0,05 | 27,5 |
| | | 1.1 | хлеб | 50 | 5 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | | ИТОГО | | 61 | 606,68 | 20,82 | 20,05 | 86,2 |
| | | | всего | | 135 | 1078,01 | 35,94 | 35,48 | 154,12 |
| | | | | | 209 | 1549,34 | 51,06 | 50,91 | 222,04 |

МБОУ СОШ №

День 15.09.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|--------|----------------------------------|-------|------|-----|-------|-------|----------|
| Завтрак | | ДО7ЖС1 | Куриное филе, тушенное с овощами | 50 | 35 | 185 | 11,35 | 14,63 | 1,87 |
| | | 146 | Бобовые отварные | 150/3 | 15 | 297 | 18,9 | 5,1 | 43,2 |
| | | 289 | Какао с молоком | 200 | 7 | 117 | 3,6 | 3,6 | 18,3 |
| | | 1.1 | хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | | Итого | | 60 | 729 | 37,85 | 23,38 | 90,87 |

| Обед | Раздел | № рец | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|------|--------|--------|-----------------------------|--------|------|---------|-------|-------|----------|
| | | 13 | Рассольник домашний | 200/10 | 10 | 99 | 1,8 | 5 | 11,5 |
| | | 138,21 | картофельное пюре | 160/5 | 15 | 157,53 | 3,51 | 5,42 | 23,56 |
| | | 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 | | 34 | 496,53 | 10,31 | 10,52 | 90,06 |
| | | | Итого за день | | 94 | 1225,53 | 48,16 | 33,9 | 180,93 |

МБОУ

СОШ №

день

16.09.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|-------|--------------------------------|-------|------|--------|-------|-------|----------|
| Завтрак | | 9.1 | Рыба припущенная (филе минтая) | 60 | 35 | 63,92 | 11,73 | 1,86 | 0 |
| | | 133 | Рис припущенный | 150 | 15 | 261 | 5,62 | 44,4 | 7,3 |
| | | 65 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 10 | 119 | 0,7 | 0,03 | 29 |
| | | 1.1 | Хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | | Итого | | 63 | 573,92 | 22,05 | 46,34 | 63,8 |

| Обед | Раздел | № рец | Блюдо | Выход | Цена | ЭЦ | Белки | Жиры | Углеводы |
|------|--------|--------|-----------------------------|-------|------|--------|-------|-------|----------|
| | | ДО7ДО1 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 10 | 152 | 6 | 3,47 | 23,6 |
| | | 97 | Жаркое по-домашнему | 150 | 35 | 263,88 | 15,15 | 15,93 | 14,95 |
| | | 65 | Чай с сахаром | 200 | 3 | 56,8 | 0,06 | 0 | 14,98 |
| | | 1.1 | хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0,05 | 27,5 |
| | | | Итого | | 51 | 602,68 | 25,21 | 19,45 | 81,03 |
| | | | Итого за день | | 114 | 1176,6 | 47,26 | 65,79 | 144,83 |

МБОУ

СОШ №

день

17.09.2021

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

| | | | | | | | | |
|---------|-------|----------------|-----|------|-------|-------|-------|-------|
| Завтрак | 27.01 | Сыр поршиями | 10 | 9 | 35 | 2.63 | 2.66 | |
| | 111 | Рагу из овощей | 200 | 12.2 | 175 | 3.9 | 9.9 | 17.5 |
| | 15.2 | Чай с сахаром | 200 | 3 | 56.8 | 0.06 | 0 | 14.98 |
| | | Хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0.05 | 27.5 |
| | | Итого | | 27.2 | 396.8 | 10.59 | 12.61 | 59.98 |

| | | | | | | | | |
|------|-----|----------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|
| | 19 | свекольник | 200/10 | 8 | 101 | 1.7 | 4.9 | 12.5 |
| Обед | 98 | Биточки из говядины | 50 | 51 | 140 | 8.6 | 7.6 | 9.8 |
| | 123 | Каша гречневая рассыпчатая | 150/8 | 15 | 224 | 8.4 | 5.4 | 34.6 |
| | 196 | кисель плодово/ягодный | 200 | 7 | 66 | 0 | 0 | 10 |
| | 1.1 | Хлеб | 50 | 3 | 130 | 4 | 0.05 | 27.5 |
| | | Итого | | 84 | 661 | 22.7 | 17.95 | 94.4 |
| | | | | 111.2 | 1057.8 | 33.29 | 30.56 | 154.38 |