



Согласовано:

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

Меню для образовательных учреждений города и района
 Учалинский район Республики Башкортостан

день

02.09.2021

Категория: дети из многодетных малообеспеченных семей (5-11 кл) 64,32 рубля

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционнно	15	14	47,7	3,6	3,6	53,53
		181	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	250/5	22	318,4	7,6	8,1	
		184	Чай сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			Итого		42	552,9	15,26	11,75	96,01

1 |

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		233	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50	40	124	10,7	9	0,2
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/8	22	296	11,2	7	46,2
		289	Какао с молоком	200	7	117	3,6	3,6	18,3
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		73	667	29,5	19,65	92,2

2

03.09.2021
 06.09.2021

3 |

Завтрак	ДОТЕХ19	Каша пшениая молочная с м/с сл	200/10	18	129	1,6	6,4	15,9
	196	Кисель 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

07.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		80,62	Рыба,тушенная с овощами(Филе минтая)	50/50	40	120	7,78	2,17	10,8
Завтрак		133	Рис припущенный	200	20	279	5,62	5,7	51,89
		287	Кофейный напиток на молоке	200	7	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	Хлеб	100	5	130	4	0,05	27,5
			Итого		72	630	20,8	23,02	93,49

08.09.2021

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	Пюре картофельное с маслом сл	200/10	15	186	4,1	6,6	26,9
			Чай с сахаром	200/15	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	Хлеб	100	5	130	4	0,05	27,5
			Итого		74	512,8	16,76	14,25	79,18

09.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		119	Огурцы свежие порционно	40	10	0,14	0,2	0,38	2,2
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	18	274	6,2	8,6	32,4
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб	100	5	130	4	0,05	27,5
			Итого		43	523,14	11,1	9,06	91,1

4

5

6

10.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Биточек из говядины	50	51	140	8,6	7,6	9,8
		212	макаронные изделия отварные	180/5	15	246	6,97	4,44	44,48
		ДОТЖИ20	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	100	5	130	4	0,05	27,5
			Итого		77	626	20,57	12,14	109,28

7

13.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		125	Каша пшеничная молочная вязк с маслом сливочным	200/10	18	129	1,6	6,4	15,9
		196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
		1.1	хлеб	100	5	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт/ яблоко	шт	25	44	0,4	0,4	9,8
			Итого		55	369	6	6,85	63,2

8

14.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из мяса говядины	70	56	156	7,9	10,4	7,74
		105	Капуста свежая тушеная	200	15	151	4,3	6,5	18,8
		184	Чай с сахаром	200/15	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	100	5	130	4	0,05	27,5
			Итого		79	493,8	16,26	16,95	69,02

9

15.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		ДОТЖС19	куриное филе, тушенное с овоща	50	40	185	11,35	14,63	1,87
		146	Бобовые отварные	150/3	15	297	18,9	5,1	43,2

10

	289	Какао с молоком	200	7	117	3,6	3,6	18,3
	1.1	Хлеб	100	5	130	4	0,05	27,5
		Итого		67	729	37,85	23,38	90,87

16.09.2021

11

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		9.1	Рыба припущенная (Филе минтая)	70	49	74,58	13,69	3,17	0
		133	Рис припущенный	200	20,7	279	5,03	5,78	51,89
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб	100	5	130	4	0,05	27,5
			Итого		84,7	602,58	23,42	9,03	108,39

17.09.2021

12

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		27.01	Сыр порциями	15	14	47,7	3,6	3,6	17,5
Завтрак		111	Рагу из овощей	200	12,2	175	3,9	9,9	20,2
		15.2	Сок фруктовый	200	16	92	1	0,2	27,5
		1.1	Хлеб	100	5	130	4	0,05	27,5
			Итого		47,2	444,7	12,5	13,75	65,2

771,9
64,325

10 35
15 52.5