



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

Меню для образовательных учреждений города и района  
 Учалинский район Республики Башкортостан  
 на 57,43 рубля

день 02.09.2021

Категория: дети начальных классов (1-4 кл) 57,43 рубля

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционнно	10	9	35	2,63	2,66	
		181	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	19	129	1,6	6,4	45,9
		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	8,29	9,11	88,38

03.09.2021

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	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	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		66	595	26,7	18,05	80,6

06.09.2021

Прием 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	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
		11	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /банан	шт	20	0,4	0,4	9,8	47
			итого		48	325,4	6	16,25	100,4

07.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		80,62	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	40	120	7,78	2,17	10,8
		133	Рис припущенный	150	15	261	5,62	4,3	44,4
Завтрак		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		65	612	20,8	21,62	86

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 слив	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	50	3	130	4	0,05	27,5
			Итого		72	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	20	5	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	50	3	130	4	0,05	27,5
			Итого		36	523,14	11,1	9,06	91,1

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи		98	Биточек из говядины	50	51	140	8,6	7,6	9,8
Завтрак		212	макаронные изделия отварные	150/5	13	210,5	5,82	4,31	37,08
		ДО7ЖИ20	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

10.09.2021

7

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи		125	Каша пшеничная молочная вязкая	200/10	18	129	1,6	6,4	15,9
Завтрак			с маслом сливочным	200	7	66	0	0	10
		196	кисель плодово/ягодный	50	3	130	4	0,05	27,5
		1,1	хлеб	шт	25	44	0,4	0,4	9,8
		368	фрукт/яблоко		53	369	6	6,85	63,2
			Итого						

13.09.2021

8

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи		262	Тефтели из мяса говядины	50	48	133,53	6,76	8,88	6,64
Завтрак		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	50	3	130	4	0,05	27,5
			Итого		69	471,33	15,12	15,43	67,92

14.09.2021

9

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи		ДО7ЖС19	куриное филе, тушенное с овощам	50	40	185	11,35	14,63	1,87
Завтрак		146	Бобовые отварные	150/3	15	297	18,9	5,1	43,2

15.09.2021

10

	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		65	729	37,85	23,38	90,87

16.09.2021

11

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		9.1	Рыба припущенная (Филе минтая)	60	40	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		68	573,92	22,05	46,34	63,8

17.09.2021

12

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		27.01	Сыр порциями	10	9	35	2,63	2,66	17,5
		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	50	3	130	4	0,05	27,5
			Итого		40,2	432	11,53	12,81	65,2

689,2

57,433333