

Согласовано  
Начальник МКУ отдел образования  
МР Учалинский район РБ  
Н.С. Абдрахманова

Согласовано  
Директор МБОУСОШ им. Исакова А.С. с. Уральск  
А.Р. Етимбаева

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



**Меню для образовательных организаций  
Учалинский район Республики Башкортостан  
на 60 рублей для района  
Категория: родительский взнос (5-11кл.) на 60 рублей.**

Категория детей 12 и старше

Январь - 2024 г.

Первая неделя											09.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		365	Гастрономия	Масло сливочное	15	10	112	0,1	12,4	0,1	
		185	Каша мол. с/м	Каша пшеничная молоч жидкая с/маслом	200/5	30	322	9,5	4,8	58	
		287	Гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	20	89,3	1,4	1,6	17,35	
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6	
<b>Итого:</b>						<b>65</b>	<b>653,3</b>	<b>15,3</b>	<b>19,4</b>	<b>102,05</b>	

65

10.01.2024										
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		436	Второе блюдо (1 см. и ост.)	Жаркое по - Домашнему	200	45	380	21,8	20,1	21
		15,3	Хол. напиток	Напиток с витаминами "Витошка"	200	10	75	0	0	19
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
<b>Итого:</b>						<b>60</b>	<b>585</b>	<b>26,1</b>	<b>20,7</b>	<b>66,6</b>

60

11.01.2024										
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Гастрономия	Сыр порционно	15	10	53	3,9	4	0
		182	Каша мол. с/м	Каша пшеничная молоч жидкая с/маслом	200/7	30	264	7,2	10,3	34,9
		289	Гор напиток	Какао с молоком	200	15	111	4	4	16
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
<b>Итого:</b>						<b>60</b>	<b>558</b>	<b>19,4</b>	<b>18,9</b>	<b>77,5</b>

60

12.01.2024										
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		96	Второе блюдо	Гуляш из отварной говядины	80/50	35	287	22,4	20,5	3,1
		146	Гарнир	Бобовые отварные	180	10	227	17	3,8	35

		65	Хол. напиток	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>763</b>	<b>44,4</b>	<b>24,93</b>	<b>93,7</b>

60

**Вторая неделя 15.01.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		257	Каша мол с/м	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	200/5	32	223	6,7	9,8	27,1
		184	Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
			Биоогурт	Биоогурт в ассортименте	100	18	77	3,1	1,5	12,8
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>531</b>	<b>17,5</b>	<b>27</b>	<b>69,8</b>

60

**16.01.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		87	2 блюдо (осн.)	Тефтели рыбные с соусом	90	35	200	12,1	10,6	8
		138	Гарнир	Картофельное пюре с слив. маслом	180	12	185	6,8	6,8	25,9
		196	Хол. напиток	Кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>62</b>	<b>582</b>	<b>23,2</b>	<b>18</b>	<b>70,5</b>

62

**17.01.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		129	Каша мол.с/м	Каша молочная ячневая вязкая с /м	200/10	30	228	8	10	32
		287	Гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	20	89,3	1,4	1,6	17,35
		1,1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>55</b>	<b>447,3</b>	<b>13,7</b>	<b>12,2</b>	<b>75,95</b>

55

**18.01.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		95	Второе блюдо	Азу из говядины	90/30	38	346	25	26,4	2,1
		146	Гарнир 1 смена	Макароны отварные с овощами	180	12	231	4,9	7,4	28,6
		184	Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>742</b>	<b>34,3</b>	<b>34,4</b>	<b>66,4</b>

60

**19.01.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		239	Блюдо из твор.	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200/20	45	300	18,9	13,3	25,3
		289	Гор. напиток	Какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>465</b>	<b>23,3</b>	<b>13,90</b>	<b>61</b>

60

**Третья неделя 22.01.2024**

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

<b>Завтрак</b>		366	Гастрономия	Сыр порционно	15	15	53	3,9	4	0
		302	Каша мол. с/м	Каша гречневая молочная вязкая	180	25	259	7,6	8,8	34
		287	Гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	15	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>543</b>	<b>19,2</b>	<b>28,5</b>	<b>63,9</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>									<b>23.01.2024</b>
<b>Завтрак</b>		<b>№ рец</b>		<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Цена</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
		268	2 блюдо (осн.)	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90/10	35	385	19	24,2	21,6
		212	Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	10	244	7	6	41,8
		65	Хол. напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>869</b>	<b>31,3</b>	<b>30,85</b>	<b>117,5</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>									<b>24.01.2024</b>
<b>Завтрак</b>		<b>№ рец</b>		<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Цена</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
		134	Каша мол. с/м	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	30	274	6,2	8,6	32,4
		184	Гор. Напиток	Чай сахаром	200	10	35	0,1	0	9,1
		368	Фрукты	Фрукт /шт	170	15	81	0,6	0,5	16,7
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>520</b>	<b>11,2</b>	<b>9,7</b>	<b>84,8</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ рец</b>								<b>25.01.2024</b>
<b>Завтрак</b>				<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Цена</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
		5	Второе. блюдо	Рагу с мясом	200	45	262	15,2	16,5	13,1
		65	Хол. напиток	Напиток из плодов шиповника	200	10	89	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>481</b>	<b>20,2</b>	<b>17,13</b>	<b>68,7</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ рец</b>								<b>26.01.2024</b>
<b>Завтрак</b>			Гастрономия	Масло сливочное	15	10	112	0,1	12,4	0,1
		302	Каша мол. с/м	Каша гречневая молочная вязкая	180	35	245	6,8	8,1	34,8
		289	Гор. Напиток	Какао с молоком	200	20	111	4	4	16
		1,1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>486</b>	<b>15,1</b>	<b>12,7</b>	<b>77,4</b>
<b>Четвертая неделя</b>										
<b>29.01.2024</b>										
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ рец</b>		<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Цена</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
		443	Второе осн.блюдо	Плов из говядины	200	40	327	12,6	13,7	37,6
		65	Хол. напиток	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	10	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>563</b>	<b>13,2</b>	<b>24,4</b>	<b>72,5</b>
<b>30.01.2024</b>										
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ рец</b>		<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Цена</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
<b>Завтрак</b>		80	Втор. Блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/10	33	109	11,83	4,58	4,76
		138	Гарнир	Картофельное пюре со слив. маслом	180	12	261	4	12	18
		184	Гор. Напиток	Чай сахаром	200	10	35	0,1	0	9,1
		1,1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6

60

60

60

60

60

60

				<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>535</b>	<b>20,23</b>	<b>17,18</b>	<b>58,46</b>
--	--	--	--	---------------	--	-----------	------------	--------------	--------------	--------------

60

60

31.01.2024										
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Гастрономия	Сыр порционно	15	15	53	3,9	4	0
		182	Каша мол. с/м	Каша пшениная молоч жидкая с/маслом	200/7	30	264	7,2	10,3	34,9
		289	Гор напиток	Какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>558</b>	<b>19,4</b>	<b>18,9</b>	<b>77,5</b>

Итого за день: 60 рублей  
Итого за весь период: 1020 рублей





26.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	2 блюдо	Котлеты из мяса птицы с соусом	90	30	269	17,8	17,3	10,1
		146	Гарнир	Бобовые отварные	180	12	280	17,8	4,8	34,8
		276	Хол. Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		184	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>57</b>	<b>789</b>	<b>40,9</b>	<b>22,75</b>	<b>99</b>

27.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Гастрономия	Масло сливочное	15	10	112	0,1	12,4	0,1
		185	Каша мол. с/м	Каша пшеничная молоч жидкая с/маслом	200/5	15	322	9,5	4,8	58
		287	Гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	20	89,3	1,4	1,6	17,35
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>50</b>	<b>653,3</b>	<b>15,3</b>	<b>19,4</b>	<b>102,05</b>

28.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		221	Второе блюдо	Плов из отварного мяса	180	35	380	23	24	32,5
		15,3	Хол. напиток	Напиток с витаминами "Витошка"	200	15	75	0	0	19
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				<b>Итого:</b>		<b>55</b>	<b>585</b>	<b>27,3</b>	<b>24,6</b>	<b>78,1</b>

29.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		182	Каша мол. с/м	Каша пшеничная молоч жидкая с/маслом	200/7	20	264	7,2	10,3	34,9
		368	Фрукты	Фрукт/шт	100	10	75	0,4	0,2	15,9

57

50

55

	289	Гор напиток	Какао с молоком	200	15	111	4	4	16
	1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			<b>Итого:</b>		<b>50</b>	<b>580</b>	<b>15,9</b>	<b>15,1</b>	<b>93,4</b>

**Итого: 1163 руб.**

**В день: 55 руб**