

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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ им. Исхакова А.С. с. Уральск
А.Р. Етимбаева



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



Меню для образовательных учреждений города и района Учалинский район Республики Башкортостан

(1 - смена)

Категория: дети начальных классов (1-4 кл) 69,57 рублей (ФБ)

Категория: многодетные малобеспеченные начальных классов (1-4 кл) 69,57 рубля (РБ)

Категория детей 7-11 и 12 и старше. Январь - 2024 г.

446,5-616,9 ккал

516,8-714 ккал

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	230/5	30	323	10,2	5,2	60
		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
Итого:						65	654,3	16	19,8	104,05

10.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		436	Второе блюдо (1 см. и о	Жаркое по - Домашнему	200	35	380	21,8	20,1	21
		15,3	Хол. напиток	Напиток с витаминами "Витошка"	200	10	75	0	0	19
		368	Фрукты	Фрукт /шт	170	20	81	0,6	0,5	16,7
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
Итого:						70	666	26,7	21,2	83,3

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	35	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
Итого:						65	558	19,4	18,9	77,5

12.01.2024

65

70

65

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	200	20	228	18	4	36
		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
				Итого:		70	764	45,4	25,13	94,7

Вторая неделя 15.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Гастрономия	Масло сливочное	15	5	112	0,1	12,4	0,1
		257	Каша мол с/м	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	200/5	35	223	6,7	9,8	27,1
		184	Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
			Биоюгурт	Биоюгурт в асортименте	100	18	77	3,1	1,5	12,8
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		68	643	17,6	39,4	75,7

16.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		87	2 блюдо (осн.)	Тедтели рыбные с соусом	100	40	200	12,1	10,6	8
		138	Гарнир	Картофельное пюре с слив. маслом	200/10	15	186	4,1	6,6	26,9
		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
				Итого:		70	582	20,5	17,8	71,5

17.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		129	Каша мол.с/м	Каша молочная ячневая вязкая с /м	200/10	25	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
			Конд. Изделие	Кондитерское изделие	50	15	195	3,3	5	36
				Итого:		65	642,3	17	17,2	111,95

18.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		95	Второе блюдо	Азу из говядины	90/30	40	346	25	26,4	2,1
		146	Гарнир 1 смена	Макаронны отварные с овощами	200	15	233	5,9	8,4	31,5
		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
				Итого:		65	744	35,3	35,4	69,3

19.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		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
		368		Фрукт	170	20	81	0,6	0,5	16,7
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		80	546	23,9	14,40	77,7

70

68

70

65

65

80

Третья неделя										22.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Гастрономия	Сыр порционно	15	15	53	3,9	4	0
		302	Каша мол. с/м	Каша гречневая молочная вязкая	200/10	35	260	8,8	9,1	35,5
		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
				Итого:		70	544	20,4	28,8	65,4
										23.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		268	2 блюдо (осн.)	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90/10	40	385	19	24,2	21,6
		212	Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	200	15	246,2	8	7	42,1
		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
				Итого:		70	871,2	32,3	31,85	117,8
										24.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		134	Каша мол. с/м	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	35	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	20	81	0,6	0,5	16,7
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		70	520	11,2	9,7	84,8
										25.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		5	Второе осн блюдо	Рагу с мясом	200	63	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
					Итого:		78	481	20,2	17,13
										26.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Гастрономия	Масло сливочное	15	15	112	0,1	12,4	0,1
		302	Каша мол. с/м	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/10	30	260	8,8	9,1	35,5
		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
				Итого:		70	501	17,1	13,7	78,1
										29.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		443	Второе осн блюдо	Плов из говядины	200	50	327	12,6	13,7	37,6
		65	Хол. напиток	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
			Конд. Изд	Кондитерское изделие	50	15	195	3,3	5	36
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	10	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		70	568	13,4	25	73
										30.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Втор. Блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/10	35	109	11,83	4,58	4,76

70

70

70

78

70

70

		138	Гарнир	Картофельное пюре со слив. маслом	210	20	263	4,1	14	30
		184	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	10	35	0,1	0	9,1
		1,1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		70	537	20,33	19,18	70,46

Четвертая неделя		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 пшеничная молоч жидкая с/маслом	200/7	36	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
				Итого:		66	558	19,4	18,9	77,5

Итого за день - 69,57 рублей
Итого за весь период - 1182рублей

70

66

Не смотреть!

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	90/50	35	269	17,8	17,3	10,1
		146	Гарнир	Бобовые отварные	200/4	15	297	18,9	5,1	43,2



		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
				Итого:		65	806	42	23,05	107,4

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	230/5	25	323	10,2	5,2	60
		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
				Итого:		60	654,3	16	19,8	104,05

28.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		221	Второе блюдо	Плов из отварного мяса	210	50	475	25	26	36,5
		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
				Итого:		70	680	29,3	26,6	82,1

29.12.2023

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	20	264	7,2	10,3	34,9
		368	Фрукты	Фрукт/шт	170	20	81	0,6	0,5	16,7
		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
				Итого:		70	639	20	19,4	94,2

Итого: 1358 руб.
В день: 64.60 руб

65

60

70

70