

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

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

Утверждаю
Директор ООО "КДП Радуга"
Р.Д. Иргаллин



Меню для образовательных учреждений города и района Учалинский район Республики Башкортостан

на 76,36 рубля

1 смена

Категория: Многолетние малообеспеченные (5-11кл.) 76,36 рубля (РБ)

Категория детей 12 и старше

Январь - 2024г.

Категория: дети СВО (5-11кл) 76,36 рубля (РБ)

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	40	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:						75	654,3	16	24,8	104,05

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	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	30	81	0,6	0,5	16,7
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
Итого:						80	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	15	53	3,9	4	0
		182	Каша мол. с/м	Каша пшеничная молоч жидкая с/маслом	230/5	30	268	8,2	11,2	36
		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	562	20,4	19,8	78,6

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	230	25	229	18,9	4,6	36,8
		65	Хол. напиток	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29

75

80

65

		1.1	Хлеб	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		75	765	46,3	25,73	95,5

Вторая неделя 15.01.2024

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
		257	Каша мол с/м	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	230/5	30	225	7,8	11	28
		184	Гор.напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
			Биойогурт	Биойогурт 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
				Итого:		73	645	18,7	40,6	76,6

16.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		87	2 блюдо (осн.)	Тeftели рыбные с соусом	90	35	200	12,1	10,6	8
		138	Гарнир	Картофельное пюре с слив. маслом	230	20	190	4,6	7	27,8
		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	21	18,2	72,4

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	230/5	30	229	8,9	11	36
		287	Гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	20	89,3	1,4	1,6	17,35
			Конд. Изделие	Кондитерское изделие	50	15	195	3,3	5	36
		1,1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		70	501,3	18,5	17,2	115,95

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	Макароны отварные с овощами	230	20	233,9	6	9	32,5
		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:		70	744,9	35,4	36	70,3

19.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		239	Блюдо из творога	Запеканка из творога с молоком сгущ.	220/20	55	300,02	18,9	13,3	25,3
		289	Гор. напиток	Какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		368	Фрукт	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:		90	660,02	26,6	18,90	97

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	220/10	30	262	9,1	9,6	35,8

75

73

70

70

95

90

		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:		65	546	20,7	29,3	65,7
Прием пищи	Раздел									23.01.2024
Завтрак		№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		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
Прием пищи	Раздел									24.01.2024
Завтрак		№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		134	Каша мол. с/м	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	45	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:		80	520	11,2	9,7	84,8
Прием пищи	Раздел	№ рец								25.01.2024
Завтрак				Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		5	Второе. блюдо	Рагу с мясом	200	65	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:		80	481	20,2	17,13	68,7
Прием пищи	Раздел	№ рец								26.01.2024
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	45	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:		85	501	17,1	13,7	78,1
Прием пищи	Раздел	№ рец								29.01.2024
Завтрак		443	Второе осн. Блюдо	Плов из говядины	200	65	327	12,6	13,7	37,6
		65	Хол. Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
			Конд. Изделие	Кондитерское изделие						
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	10	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		85	568	13,4	25	73
Прием пищи	Раздел	№ рец								30.01.2024
Завтрак		80	Втор. Блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	45	109	11,83	4,58	4,76
		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:		80	537	20,33	19,18	70,46

65

70

80

80

85

85

80

										31.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Гастрономия	Сыр порционно	15	15	53	3,9	4	0
		182	Каша мол. с/м	Каша пшенная молоч жидкая с/маслом	200/7	40	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:						70	558	19,4	18,9	77,5

Итого за день: 76,36 рублей

Итого за весь период: 1298,12 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	100	40	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:		70	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	15	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
			Конд. Изд.	Кондитерское изделие	50	15	195	3,3	5	36
		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:		80	849,3	19,3	24,8	140,05

28.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		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
		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:		90	761	29,9	27,1	98,8

29.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Гастрономия	Сыр порционно	15	15	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
		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:		75	558	19,4	18,9

Итого: 1535 руб.

В день: 73,09 руб

70

80

90

75