

Согласовано
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Нигматуллина



Утверждаю
Директор ООО «КДП «Радуга»
Л.Л. Галлиахметова

Меню для профильной смены центра с дневным пребыванием на базах образовательных организаций муниципального района Учалинский район РБ

Возраст 7-11 лет

Сезон - лето

156 рублей в день

05.06.2025

1-неделя	Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 8.30-9.00			42	Каша рисовая молочная вязкая	205	20	262	6	8	43
			287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
			1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			20	Кондит изд (печенье)	50	15	204	5	2,5	45
				итого		49	697	18,4	25,65	118,8

обед 12.00-13.00			20	Салат "Школьный"	80	10	75	1,2	5,9	4,3
			11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	20	78	1,4	4,9	7
			98	котлеты из говядины	100	50	278	17	16	17
			212	макаронные изделия отварные с маслом	155	15	211	6	4	37
			184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
			1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
			1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
				итого		106	827,5	29,3	31,34	108,3
				всего за день		155	1524,5	47,7	56,99	227,1

155

2 д

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	09.06.2025
Завтрак 8.30-9.00		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	3	
		128	Залесанка рисовая с творогом со сгу	200/20	45	322	12	15	57	
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14	
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5	
			итого		66	542	19	18,05	101,5	

обед 12.00-13.00		17	салат из свеклы	80	10	76	1	6	5	
		13	Рассольник домашний	210	20	99	1,8	5	11,5	
		97	Жаркое по-домашнему	200	50	352	20,2	21,24	19,94	
		15.2	Сок фруктовый яблочный	200	15	92	1	0	20,2	
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15	
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14	
			итого		101	752,5	27,7	32,78	85,64	
			всего за день		167	1294,5	46,7	50,83	187,14	

167

3 д

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	10.06.2025
Завтрак 8.30-9.00		365	масло сливочное	10	8	66	0	7	0	
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	20	274	12	15	32,4	
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98	
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5	
		368	фрукт	200	20	190	3	1	42	
			итого		57	716,8	19,06	23,05	116,88	

обед 12.00-13.00		119	Огурцы свежие порционно	60	10	7	0,42	0,06	1	
		16	Суп картофельный с бобовыми	200	20	112	4,5	3,7	15	
		221	Плов из отварного мяса	210	45	475	25	26	36,5	
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5	
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15	
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14	
			итого		91	837,5	34,62	30,35	109	
			всего за день		148	1554,3	53,68	53,4	225,88	

148

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	11.06.2025
Завтрак 8.30-9.00		42	Каша пшеница молочная с м/с сл	206	20	245	7	9	33	
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3	
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	28	
		188	булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36	
			итого		49	671	17,7	32,15	100,3	
обед 12.00-13.00		9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28	
		19	свекольник	210	20	101	1,7	4,9	12,5	
		98	Биточек из говядины	100	45	278	17	16	17	
		106	Морковь, тушенная с рисом	200	15	243	4	12	26	
		15.2	Сок фруктовый яблочный	200	15	92	1	0	20,2	
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15	
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14	
			итого		148	1554,3	53,68	53,4	225,88	

			итого		111	861,9	28,06	33,44	106,98
			всего за день		160	1532,9	45,76	65,59	207,28
									16.06.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	3
8.30-9.00		42	каша пшеничная вязкая с маслом сл	208	20	241	7,4	8	36,5
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		44	518	18,4	15,05	83
		119	Огурцы свежие порционно	60	10	7	0,42	0,06	1
обед		54	Рассольник ленинградский	208	20	108	1,55	3,39	10,43
12.00-13.00		12.1	филе грудки с овощами	100	45	315	33	30	2
		102	картофель отварной с маслом	153	18	132	3,5	3	15
		15.3	Витаминиз. напиток "Витоша"	200	15	95	0	0	24
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			итого		104	783,5	41,75	36,93	80,43
			всего за день		148	1301,5	60,15	51,98	163,43
2-неделя									17.06.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив.	210	20	272	9	15	38
8.30-9.00		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит. изд.	50	15	195	5	5	36
			итого		46	651	18	20,05	115,5
		9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28
обед		18	суп из овощей со сметаной	210	20	86	1,6	4,9	8,6
12.00-13.00		80	Котлеты рыбные	90	50	201	15	10	12
		133	Рис припущенный	158	15	184	6	8	25
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			итого		111	728,9	27,96	23,49	104,38
			всего за день		157	1379,9	45,96	43,54	219,88
									18.06.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	масло сливочное	10	10	66	0	7	0
8.30-9.00		42	Каша ячневая молочная с маслом сл	208	20	263	9	14	30
		289	Какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	20	70	1	0	20
			итого		64	640	17,87	24,85	92,59
обед									
12.00-13.00		26	Винегрет овощной	80	10	46	1	3	4
		12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	20	95	1,7	5,3	10,3
		221	Плов из отварного мяса	210	50	475	25	26	36,5
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			итого		96	868,5	32,1	34,87	108,8
			всего за день		160	1508,5	49,97	59,72	201,39

Итого: 156/7=1092рубля

160

148

157

160