

Согласовано



Меню для образовательных учреждений города и района

Учалинский район Республики Башкортостан

на 59,76 рубля (Апрель) +16,75 (экономия)

(1 - смена)

Категория: Дети начальных классов (1-4 кл) 59,76 + 16,75 рублей

Категория: многодетные малобеспеченные начальных классов (1-4 кл) 59,76 + 16,75 рублей

04.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
		126	Каша ячневая молочная с м/с сл	200/5	19	245	7,1	07,ююн	36,7
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	40	0,4	0,4	9,8	47
			Итого		76	497,8	11,16	44726,05	42,48

05.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Птица отварная (голень)	60	45	71,93	6,01	5,13	0,52
Завтрак		212	макаронные изделия отварные	150	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		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
			Итого		79	231	7,4	15,15	30,8

Утверждаю
Директор ООО «КДЦ «Кадет»
Р.Д. Иргалин



06.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Котлеты рыбные	60	45	134	9,72	6,84	8,28
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9
		до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		79	426	9,1	6,7	81,9

07.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		302	Каша гречневая вязкая с маслом	200	20	187	6,34	5,28	28,62
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	40	0,4	0,4	9,8	47
			итого		74	383	10,34	5,33	66,12

08.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционнo	15	10	35	2,63	2,66	
Завтрак		131	Плов из мяса птицы	180	50	359	15,21	16,65	37,28
		65	Напиток из плодов шиповника	200	15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		79	643	22,54	19,39	93,78

2-неделя

11.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	20	271,87	8,35	9,55	37,95
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5

		Кондит изд (печенье овсяное)	50	20	208	5,4	3,8	37
		итого		57	458,67	12,41	9,6	80,43

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тфтели из говядины с рисом	50	45	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	150/8	20	297	18,9	5,1	43,2
		196	Кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		79	626,53	29,66	14,03	87,34

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		111	Рагу из овощей	200	20	175	3,9	9,9	17,5
		до7жиз2	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	40	0,4	0,4	9,8	47
			итого		74	415	8,9	10	72,5

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		до7жс19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	45	185	11,35	14,63	1,87
		212	Макаронные изделия отварные	150	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	582,3	21,23	18,99	81,43

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	50	48	140	8,6	7,6	9,8
Завтрак		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/8	20	224	8,4	5,4	34,6
		184	Чай с сахаром	200/15	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		77	410,8	12,46	5,45	77,08

3-неделя

0

18.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционнно	15	10	35	2,63	2,66	
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	20	274	6,2	8,6	32,4
		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
			Кондит изд (печенье овсянное)	50	20	208	5,4	3,8	37
			итого		64	505	13,6	23,75	63,2
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		131	Плов из мяса птицы	180	50	359	15,21	16,65	37,28
		доужик2	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	40	0,4	0,4	9,8	47
			итого		104	599	20,21	16,75	92,28

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Птица отварная (голень)	60	45	71,93	6,01	5,13	0,52
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	444,73	14,17	11,78	69,9
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		212	Макаронные изделия отварные	150	20	210,5	5,82	4,31	37,08
			Доп.гарнир. Огурцы консервирован	25	5				
		65	Напиток из плодов шиповника	200	15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5

		368	Фрукт /шт	150		40	0,4	0,4	9,8	47
			итого			84	459,5	10,52	4,39	93,58
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		98	Коглета из говядины	50	48	140	8,6	7,6	9,8	
		ДО7ЕХ19	Каша пшениая молочная с м/с сл	200/10	20	129	1,6	6,4	15,9	
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98	
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5	
			итого		77	455,8	14,26	14,05	68,18	

4-неделя

25.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		125	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	20	241	7,4	8	36,5
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	40	0,4	0,4	9,8	47
			итого		69	427,8	11,46	8,05	78,98

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	50	45	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	150/8	20	297	18,9	5,1	43,2
		ДО7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		79	670,53	30,66	14,08	104,84

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		ДО7КБ	Коглеты рубл из куриного филе	60	45	188	9	12,72	9,12
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/8	20	224	8,4	5,4	34,6

		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	598,8	21,46	18,17	86,2

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционно	20	15	35	2,63	2,66	
		97	Жаркое по - домашнему	200	50	351,84	20,2	21,24	19,94
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		79	547,84	24,2	21,29	57,44

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/25	45	77,26	9,96	3,46	1,48
		133	Рис припущенный	150	20	4,3	44,4	6,6	26,9
		184	Чай с сахаром	200	5	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	330,56	59,06	10,14	84,88

1526
76,3