

Согласовано
Директор

Г.А. Абубакирова

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

Меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях города и района.

МЕНЮ (1-4 классы) сумма 121,66 в день

Апрель

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,июн	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
			итого		36	497,8	11,16	44726,05	42,48
обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
		98	Биточки из говядины	50	48	112	6,88	6,08	7,84
		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	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		92	597,3	18,86	16,04	94,7
			<i>всего за день</i>		<i>128</i>				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		487	Птица отварная (голень)	60	45	71,93	6,01	5,13	0,52
		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
обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
		118	Рагу овощное с отварным мясом	150	45	37,8	12,96	15,24	12,02
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	312,6	19,12	20,89	61,8
			<i>всего за день</i>		<i>148</i>				

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 сливочным	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
обед		до7до19	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	6	3,47	23,6
		131	Плов из мяса птицы	180	50	359	15,21	16,65	37,28
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		74	732,3	26,59	20,68	110,3
			<i>всего</i>		<i>153</i>				

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
			итого		34	383	10,34	5,33	66,12
обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	2,1	4,72	13,96
		469	Фрикадельки мясные	50	48	132	7,8	7,96	7,5
		105	Капуста свежая тушеная	150	20	151	4,3	6,5	18,8
		65	Напиток из плодов шиповника	200	15	119	0,7	0,03	29
			хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		102	674,03	20,22	19,77	103,7

Прием пищи	Раздел	№ рец	всего		136				
			Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
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		69	608	19,91	16,73	93,78
обед		12	Борщ с капустой и картофелем	200/10	15	95	1,7	5,3	10,3
		85	запеканка картофельная с мясом	150/4	45	277	13,2	14,7	22,4
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	558,8	18,96	20,05	75,18
			всего		138				
2- неделя									

Прием пищи	Раздел	№ рец	всего		136				
			Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
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 овсянное)	25	10	208	5,4	3,8	37
			итого		39	458,67	12,41	9,6	80,43
обед		19	свекольник	200/10	15	101	1,7	4,9	12,5
		98	Биточек из говядины	50	48	140	8,6	7,6	9,8
		126	Каша ячневая молоч.вязкая с м/	150/4	19	184	3,4	4,4	32
			хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
		65	Напиток из плодов шиповника	200	15	119	0,7	0,03	29
			итого		101	708,5	19,72	17,49	117,74
			всего		140				

Прием пищи	Раздел	№ рец	всего		136				
			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
		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	всего		136				
			Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	1,55	3,39	10,43
		212	макаронные изделия отварные	150/10	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	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		44	539,33	12,75	8,26	96,93
			всего		123				

Прием пищи	Раздел	№ рец	всего		136				
			Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		111	Рагу из овощей	200	20	175	3,9	9,9	17,5
		до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	415	8,9	10	72,5
обед		18	суп из овощей	200/10	15	86	1,6	4,9	8,6
		80	Котлеты рыбные	50	45	134	9,72	6,84	8,28
		466	Рис припущенный	150/8	20	209,86	3,77	4,37	38,92
		289	Какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		94	540,86	18,96	19,91	70,89
			всего		128				

Прием пищи	Раздел	№ рец	всего		136				
			Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		до7жс19	Куриное филе, тушенное с овоща	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
обед		12	Борщ с капустой и картофелем	200/10	15	95	1,7	5,3	10,3
		221	плов из отварного мяса	150	50	339	17,65	18,31	26,12
		65	Напиток из плодов шиповника	200	15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		84	683	24,05	23,69	92,92
			всего		158				

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 ма	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
обед		13	Рассольник домашний	200/10	15	99	1,8	5	11,5
		138,21	картофельное пюре	150	20	157,53	3,51	5,42	23,56
		до7жи20	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		49	496,53	10,31	10,52	90,06
			всего за день		126				

3-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционно	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
			итого		44	505	13,6	23,75	63,2

обед		16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	6	3,47	23,6
		97	Жаркое по -домашнему	150	50	263,88	15,15	15,93	14,95
		65	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	602,68	25,21	19,45	81,03
					118				

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
		до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		64	599	20,21	16,75	92,28

обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
		126	Каша ячневая молоч.вязкая с м/к	150/4	19	184	3,4	4,4	32
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		43	458,8	9,56	10,05	81,78
			<i>всего за день</i>		<i>107</i>				

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 сливочным	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
обед		до7дл19	Суп с макаронными изделиями	200	15	111	2,7	2,6	18,9

		118	Рагу овощное с отварным мясом	160	45	237	13	15,24	12,02
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	544	19,7	17,89	68,42

всего за день

148

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
			итого		44	459,5	10,52	4,39	93,58
обед		16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	6	3,47	23,6
		131	Плов из мяса птицы	180	50	359	15,21	16,65	37,28
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		74	732,3	26,59	20,68	110,3

всего

118

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	50	48	140	8,6	7,6	9,8
		ДО7ЕХ19	Каша пшеничная 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
обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	2,1	4,72	13,96
		105	Капуста свежая тушеная	150	20	151	4,3	6,5	18,8
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
			хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		44	479,83	11,78	11,78	82,18

всего

121

4-неделя

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
			Кондит изд.(печенье овсянное)	25	10	208	5,4	3,8	37
			итого		39	427,8	11,46	8,05	78,98

обед		66	Суп-лапша домашняя	200	15	98,42	2,34	4,67	11,72
		85	запеканка картофельная с мясом	150/4	45	277	13,2	14,7	22,4
		65	Напиток из плодов шиповника	200	15	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		79	624,42	20,24	19,45	90,62

всего

118

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

обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	1,55	3,39	10,43
		111	Рагу из овощей	150	20	175	3,9	9,9	17,5
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		44	503,83	10,83	13,85	77,35

всего

123

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

		Д07КБ	Котлеты рубл из куриного филе	60	45	188	9	12,72	9,12
		123	Каша гречневая рассыпчатая с ма	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

обед		11	Щи из свежей капусты с картофе	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
		до7жс19	Куриное филе, тушенное с овоща	50	45	185	11,35	14,63	1,87
		212	макаронные изделия отварные	150/10	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		до7жи2	компот из смеси сухофрктвов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		94	723,5	24,27	24,64	101,25
			<i>всего за день</i>		<i>168</i>				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		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		64	547,84	24,2	21,29	57,44

обед		до7дл19	Суп с макаронными изделиями	200	15	111	2,7	2,6	18,9
		126	Каша ячневая молочная с м/с сл	200/5	19	245	7,1	11,2	36,7
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		43	542,8	13,86	2,65	61,38
			<i>всего за день</i>		<i>107</i>				

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

обед		13	Рассольник домашний	200/10	15	99	1,8	5	11,5
		105	Капуста свежая тушеная	150	20	151	4,3	6,5	18,8
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		44	436,8	10,16	11,55	72,78
			<i>всего</i>		<i>118</i>				

2624

131,2

