



Утверждено
 Директор ООО «КДП «Радуга»
 Р.Д. Ирагин

**Меню для образовательных учреждений города и района
 Учалинский район Республики Башкортостан
 на 48 рублей для района**

Категория: родительский взнос (5-11 кл) 48 рублей

Апрель
 04.04.22

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		126	Каша ячневая молочная с м/с сл	200/5	19	245	7,1	44719	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		28	497,8	11,16	44726,1	42,48

Прием пи	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

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

Завтрак																			
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9										
		до 7 жи ²	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5										
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5										
			ИТОГО		34	426	9,1	6,7	81,9										

Прием пи	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		27	383	10,34	5,33	66,12

Прием пи	Раздел	№ рец	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

2-неделя

Прием пи	Раздел	№ рец	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
			ИТОГО		29	458,67	12,41	9,6	80,43

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тертелеи из говядины с рисом	50	48	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
ЕНИАХ			ИТОГО		65	626,53	29,66	14,03	87,34

12

Прием пи	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
			ИТОГО		34	415	8,9	10	72,5

14

Прием пи	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

15

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
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		29	410,8	12,46	5,45	77,08

0

18

3-неделя

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

		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		34	505	13,6	23,75	63,2

19

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		131	Плов из мяса птицы	180	50	359	15,21	16,65	37,28
		до 7 жи 2	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

20

Прием пи	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

21

Прием пи	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
		4	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		44	459,5	10,52	4,39	93,58

22

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
			ДОУЛЕХ19 Каша пшеничная 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		29	455,8	14,26	14,05	68,18

4-неделя

Прием пи	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 овсяное)	25	10	208	5,4	3,8	37
			ИТОГО		39	427,8	11,46	8,05	78,98

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		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		34	670,53	30,66	14,08	104,84

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		ДОЖБ	Котлеты 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 пи	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

28

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		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		29	330,56	59,06	10,14	84,88

953

47,65

