

Сотласовано
И.О. начальника МКУ отдела образования
МР Учалинский район РБ
Р.А. Зарипова



Категория: Меню начальных классов (5-11 классы) сумма 164,46 в день. Ноябрь 2024

Меню для обучающихся ОВЗ в образовательных организациях города и района.

Утверждаю
Директор ООО "КЦП Радуга"
Л.Л. Галияхметова



Первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	15	12	7	0	12	15
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	210	30	274	12	15	32,4
		184	Чай с сахаром	200	10	52	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
		Итого:			72	658	19,3	35,05	124,9
Обед		13	Рассольник домашний	250	20	99	1,8	5	11,5
		97	Жаркое по-домашнему	200	40	352	20,2	21,24	19,94
		276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
		Итого			80	694,5	26,7	26,83	87,94
			Всего за день		152	1352,5	46	61,88	212,84
									06.11.2024
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		268	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	50	385	19	24,2	21,6
		146	Бобовые отварные	200	30	297	19	5	32,4
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	10	54	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		Итого:			95	866	42	29,25	95,5
		19	Свекольник	210	15	101	1,7	4,9	12,5
Обед		91	Гуляш из отварной говядины	100	45	381	26	28	7
		212	Макаронные изделия отварные	205	30	270	7,7	4,5	49
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
		Итого			100	885,5	39,1	37,94	97,5
		Всего за день			195	1751,5	134,1	903,94	139,5

Обед		66	Суп-лапша домашняя	250	20	98,42	2,34	4,67	11,72
		85	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	210	48	277	13,2	14,7	22,4
		15.4	Витаминизированный напиток Витоша"	200	10	111	4	4	16
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		83	518	21,2	18,75	65,9
			Всего в день		166	1203	101,2	645,75	88,7
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	Гуляш из отварной говядины	90	45	381	26	28	7
		212	Макаронные изделия отварные	205	25	270	7,7	4,5	49
		289	Какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		85	892	41,7	36,55	99,5
Обед		8	Свекла отварная	100	12	1		0	5
		11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	20	78	1,4	4,9	7
		80	Котлеты рыбные	100	45	201	15	10	12
		133	Рис припущенный	200	20	184	6	8	25
		184	Чай с сахаром	200	10	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		117	653,3	26,16	23,44	87,98
			Всего за день		202	1171,3	47,36	42,19	153,88
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		100	Плов из мяса птицы	200	40	433	18,6	22,1	39,3
		276	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:		54	673	23,6	22,2	94,3
Обед		18	Суп из овощей со сметаной	250	20	86	1,6	4,9	8,6
		12.1	Филе грудки с овощами	100	45	315	33	30	2
		102	Капша гречневая рассыпчатая	200	20	132	3,5	3	15
		289	Какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		105	777,5	45,67	42,24	69,69
			Всего за день		159	1450,5	69,27	64,44	163,99

166

202

159

	16	Суп картофельный с бобовыми	250	20	152	11	3,47	23,6
	662	Каша гречневая с мясом	200	40	382	19	24	40
	65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
	1.1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
	1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
		Итого:		80	786,5	34,4	28,04	121,6
		Всего за день		135	1476,5	53,5	58,49	223,3
								19.11.2024
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		97	200	40	407	23,5	24,6	23
		196	200	10	66	0	0	10
		1.1	50	4	130	4	0,05	27,5
		Итого:		54	603	27,5	24,65	60,5
Обед		17	100	12	76	1	6	5
		54	250	20	108	2,1	5	14
		146	100	45	252	16	14	15
		146	200	20	223	14	4	32
		184	200	10	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	50	5	63	1,5	0,3	14
		Итого:		105	773,3	35,86	23,54	104,98
		Всего за день:		159	1376,3	63,36	48,19	165,48
								20.11.2024
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		239	200/20	40	300	18,9	13,3	25,3
		287	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	50	5	130	4	0,05	27,5
		188	50	15	195	3,3	8	36
		Итого:		70	726	29,6	36,45	92,1
Обед		66	250	20	105	8,2	9	15
		85	200	40	306	15,3	15,8	24,9
		196	200	10	66	0	0	10
		1.1	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	50	5	63	1,5	0,3	14
		Итого:		80	610,5	27,2	25,34	78,9
		Всего за день		150	1336,5	56,8	61,79	171

135

159

150

Прием пищи	Раздел	№ рецеп							21.11.2024
Завтрак		262	Бюффе	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		91	Гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210	20	296	11,2	7	46
		1.1	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			Хлеб	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		75	917	42,2	35,1	108
Обед		17	Суп крестьянский с крупой	250	15	120	2,4	7	12
		101	Птица, тушеная с овощами	200	40	360	20	20	18
		1.1	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.2	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
			Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		70	670,3	26,16	27,54	73,98
			Всего за день		145	1587,3	68,36	62,64	181,98

145

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Бюффе	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	15	12	66	0	7	0
		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	25	261	6,06	14	42,86
		289	Какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		368	Фрукт /груша	200	30	100	3	1	20
			Итого:		80	602	17,06	19,05	106,36
Обед		11	Ци из свежей капусты с картофелем	250	20	88	2,1	5,6	7,3
		469	Фрикадельки мясные	100	45	252	16	14	15
		109	Запеканка картофельная с овощами	200/35	20	222	6,1	9,3	27,9
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		100	752,3	27,96	29,44	94,18
			Всего за день		180	1354,3	45,02	48,49	200,54

180

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Бюффе	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционнно	15	10	36	3	3	
		42	Каша овсяная "Теркулес" вязкая с маслом слив	210	25	272	9	16	38
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5

25.11.2024

	20	Кондит изд.	50	15	208	5	2,5	45
		Итого:		62	700	21	21,55	124,5
Обед	17	Салат из свежкл с раст.маслом	100	10	76	1	5,9	4,8
	13	Рассольник домашний	250	20	99	1,8	5	11,5
	80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	12	4
	212	Макаронные изделия отварные с маслом	200	20	211	6	4	37
	276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
	1.1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
	1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
		Итого:		110	744,5	27,5	27,49	113,8
		Всего за день		172	1444,5	48,5	49,04	238,3

172

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	Филе грудки с овощами	100	45	191	16	14	1
		123	Капша гречневая рассыпчатая с маслом	210	25	296	11,2	7	46
		276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		85	727	32,2	21,1	102
Обед		26	Винегрет овощной	100	12	46	1	2	6
		17	Суп крестьянский с крупой	250	15	120	2,4	7	12
		97	Жаркое по-домашнему	200	40	407	23,5	24,6	23
		1.1	Чай с сахаром	200	10	56,8	0,06	0	14,98
		1.2	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
			Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		87	717,3	29,66	32,14	78,98
			Всего за день		172	1444,3	61,86	53,24	180,98

172

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	100	48	178	10	11	10
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		83	690	18,8	25,08	96,5
Обед		40	Салат "Стелной"	100	12	53,52	3,12	3,12	5,26
		66	Суп-лапша домашняя	250	25	98,42	2,34	4,67	11,72
		101	Птица, тушеная с овощами	210	40	360	20	20	18
		15.2	Сок фруктовый яблочный	200	10	92	1	0	20,2

27.11.2024

	1.1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
	1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
		Итого:		97	737,44	30,16	28,33	84,18
		Всего за день		180	1427,44	48,96	53,41	180,68

180

28.11.2024									
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Фришболы рыбные	90	35	134	10	7	8,3
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	6	12	49
		15,4	Витаминизированный напиток " Витошка"	207	10	75	0	0	19
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого:		70	609	25	19,05	103,8
Обед		18	Суп из овощей со сметаной	250	20	86	1,6	4,9	8,6
		221	Плов из отварного мяса	210	40	475	25	26	36,5
		196	Кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		80	760,5	30,3	31,44	84,1
			Всего за день		150	1369,5	55,3	50,49	187,9

165

29.11.2024									
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	15	12	66	0	7	0
		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	25	262	6	8	43
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.(печенье)	50	15	204	5	2,5	45
			Итого:		67	763	18,4	32,65	118,8
Обед		11	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	15	84	1,6	5,8	11
		91	Гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		212	Макаронные изделия отварные с маслом	200	15	211	6	4	37
		289	Какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		90	920,5	41,17	42,14	99,09
			Всего за день		157	1683,5	59,57	74,79	217,89

157