

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Исполняющий обязанности
директора
АО "Уральский комбинат
питания"
Егоров Ю.О.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 72,08 рублей
(7 до 11 лет)**

с 1 сент 2023 г.

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 72,08 руб. (завтрак)

Категории:

- Дети из малообеспеченных семей;
- Дети с нарушениями здоровья, имеющие заболевания, относящиеся к нарушениям состояния здоровья: заболевания, связанные с недостаточностью питания, не связанные с тяжелой патологией и не требующие специальной диеты (белково-энергетическая недостаточность умеренной и легкой степени (код по международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ 10 IV E 44)), и задержку развития, обусловленную белково-энергетической недостаточностью (код по международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ 10 IV E 45);
- Дети из семей, находящихся в социально опасном положении, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- Дети из многодетных семей;
- Дети из семей участников боевых действий.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,11	22,48	106,67	726,65
	ЗАВТРАК		18,11	22,48	106,67	726,65
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
14/17	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,11
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	255	8,51	13,06	36,89	308,25
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	148,68
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	18,60	102,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	550				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,70	19,48	78,30	561,83
	ЗАВТРАК		13,70	19,48	78,30	561,83
ТТК 370	Голубцы ленивые	115	6,32	8,79	19,37	187,01
312/17	Пюре картофельное	200	4,34	10,37	29,25	234,48
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	555				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,39	6,54	96,96	551,21
	ЗАВТРАК		20,39	6,54	96,96	551,21
54-283/23	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,06	13,80	64,28
ТТК 269	Жаркое "Пикантное"	200	14,09	5,98	27,56	229,00
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	550				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,93	17,56	87,30	616,86
	ЗАВТРАК		21,93	17,56	87,30	616,86
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
291/17	Плов из филе птицы	200	17,73	17,16	42,90	409,09
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	550				

ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,06	16,05	90,94	598,76
	ЗАВТРАК		17,06	16,05	90,94	598,76
ТТК 298	"Чикенболлы" в соусе	105	6,14	11,91	10,92	178,84
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,50	3,78	47,88	267,33
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,59
Итого:		550				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,40	10,60	94,42	544,09
	ЗАВТРАК		12,40	10,60	94,42	544,09
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	203	8,20	10,20	50,02	336,32
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		553				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			22,99	15,03	108,61	688,53
	ЗАВТРАК		22,99	15,03	108,61	688,53
ТТК 243	Биточки "Чикенфиш"	100	13,11	9,00	5,41	158,79
304/17	Рис отварной	180	4,57	3,26	48,00	250,18
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	91,00
ТТК 323	Напиток каркаде с сахаром	200	0,01		15,62	65,65
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		550				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,62	15,30	83,36	570,97
	ЗАВТРАК		19,62	15,30	83,36	570,97
ТТК 369	Митболы "Ориджинал" с красным соусом	110	9,08	11,20	5,80	163,30
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,50	3,78	47,88	267,33
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		550				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			35,65	14,38	83,43	629,69
	ЗАВТРАК		35,65	14,38	83,43	629,69
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,91
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	160	25,22	9,38	36,72	344,61
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		550				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,38	13,66	87,74	603,10
	ЗАВТРАК		26,38	13,66	87,74	603,10
110/06	Рыба, запеченная в омлете	100	17,83	7,99	4,25	165,00
304/17	Рис отварной	180	4,57	3,26	48,00	250,18
238/06	Соус томатный	20	0,18	2,01	0,89	23,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		550				
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,21	19,13	102,99	682,25
	ЗАВТРАК		18,21	19,13	102,99	682,25
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24

14/17	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,11
182/17	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным	255	9,52	7,81	42,93	290,56
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	182,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		550				
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			28,80	19,80	104,02	736,21
ЗАВТРАК			28,80	19,80	104,02	736,21
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,14	11,17	17,79	230,88
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	6,23	48,71	304,00
238/06	Соус томатный	20	0,18	2,01	0,89	23,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		550				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			25,60	32,01	64,37	660,66
ЗАВТРАК			25,60	32,01	64,37	660,66
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
210/17	Омлет натуральный с маслом	200	21,06	24,33	3,75	318,26
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		550				
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			21,72	17,03	101,40	663,24
ЗАВТРАК			21,72	17,03	101,40	663,24
ТТК 247	Чахохбили	105	10,25	12,84	3,30	169,76
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
242/05	Напиток яблочно-лимонный	200	0,15	0,00	25,50	102,58
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		555				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			15,45	25,66	69,53	592,50
ЗАВТРАК			15,45	25,66	69,53	592,50
278/14	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
312/17	Пюре картофельное	200	3,26	10,37	29,25	234,48
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		550				
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			13,35	6,76	93,52	510,73
ЗАВТРАК			13,35	6,76	93,52	510,73
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7,16	4,66	40,52	242,96
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	18,60	102,03
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		553				
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			26,08	18,75	84,65	630,76
ЗАВТРАК			26,08	18,75	84,65	630,76
ТТК 246	Азу из мяса птицы без картофеля	110	14,37	14,64	4,94	209,02
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		550				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			23,53	25,68	97,71	736,54
ЗАВТРАК			23,53	25,68	97,71	736,54
268/17	Шницель мясной	100	11,31	10,82	11,30	187,84
143/17	Рагу из овощей	180	6,92	12,10	36,83	292,80
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	91,00

411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		550				
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			24,05	12,40	88,18	578,95
ЗАВТРАК			24,05	12,40	88,18	578,95
ТТК 270	Котлеты рыбные "Фiesta"	100	16,17	5,82	9,20	153,93
304/17	Рис отварной	180	4,57	3,26	48,00	250,18
238/06	Соус томатный	30	0,27	3,00	1,30	34,50
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		550				
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			37,40	12,25	90,02	628,77
ЗАВТРАК			37,40	12,25	90,02	628,77
	Яблоко	110	0,44	0,00	10,78	47,12
222/17	Пудинг из творога с молоком сгущённым	200	33,92	11,93	49,56	441,31
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		550				