Согласовано:
Директор

Утверждаю:
Директор АО "Уральский комбинат питания"

Воловой И.Н.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 148 рублей
(с 12 лет и старше)

семьям лиц, призванных на военную службу по мобилизации

2023

меню на 148руб (с 5 по 11 классы-мобилиз)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины водорастворимые		Витамины жирорастворимые	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	18	19	20	21
ДЕНЬ 1	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**50,22**	**70,65**	**249,42**	**1855,71**	**0,83**	**26,01**	**139,20**	**392,24**	**254,59**	**109,30**	**8,16**
	ЗАВТРАК		**18,72**	**38,45**	**124,09**	**917,30**	**0,48**	**2,53**	**114,00**	**254,30**	**64,37**	**53,14**	**3,31**
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	6,81	10,45	29,51	239,33	0,18	1,38	20,00	149,37	2,87	40,04	1,30
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55				2,9	3,5	0,1	0,03
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
ТТК 222	Круассан с повидлом	100	6,79	19,15	57,52	429,61	0,232	0,5	94	30	58	13	1,1
		555											
	ОБЕД		**31,50**	**32,20**	**125,33**	**938,41**	**0,35**	**23,48**	**25,20**	**137,94**	**190,22**	**56,16**	**4,85**
52/17	Салат из свеклы	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
96/17	Рассольник "Ленинградский" с курицей отварной	250/15	12,65	1,00	32,00	187,60	0,11	16,79		25,90	68,13	23,75	0,99
182/06	Ёжики в соусе	60/50	5,78	16,35	10,65	212,83	0,05	1,22		9,8	16,87	4,54	1,39
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,82	4,67	27,88	180,8	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48		59,5			1,21
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		895											
ДЕНЬ 2.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**44,16**	**38,87**	**204,62**	**1435,59**	**0,84**	**49,50**	**0,90**	**439,90**	**418,03**	**140,25**	**13,48**
	ЗАВТРАК		**13,10**	**11,27**	**82,88**	**484,13**	**0,17**	**21,29**	**0,00**	**277,78**	**56,47**	**11,98**	**4,88**
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38		138,84	29,15	5,66	0,48
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		11,22	45,13		2,4		2,87	1,32	0,72	0,08
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	140	1,08		18,31	74,3	0,05	17,23		27,57			3,79
		602											

	ОБЕД		**31,06**	**27,60**	**121,74**	**951,46**	**0,67**	**28,21**	**0,90**	**162,12**	**361,56**	**128,27**	**8,60**
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
99/17	Суп из овощей	250	10,39	9,63	22,76	219,23	0,10	21,34		30,80	51,54	21,58	0,80
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51
54/21	Горошница	180	7,34	6,06	21,6	170,32	0,44		0,9	78	215	70	4,45
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		880											
ДЕНЬ 3.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**53,24**	**70,97**	**247,95**	**1851,86**	**0,65**	**21,38**	**866,20**	**143,09**	**601,70**	**265,63**	**9,18**
	ЗАВТРАК		**25,57**	**27,71**	**119,83**	**832,96**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**11,37**	**29,50**	**5,70**	**0,51**
182/17	Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом	200/5	10,46	10,13	29,30	250,21				0,47			0,04
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04							
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55				2,9	3,5	0,1	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
ТТК 166	Шаньга с сыром	100	11,98	11,43	59,35	388,16							
		555											
	ОБЕД		**27,67**	**43,26**	**128,12**	**1018,90**	**0,61**	**21,38**	**866,20**	**131,72**	**572,20**	**259,93**	**8,67**
612/04	Маринад овощной с томатом	100	3	17	16,7	236,7	0,03	3,80	738,30	23,30	46,70	28,30	0,75
113/17	Суп-лапша домашняя	250	4,24	11,00	11,75	162,00	0,06	1,88		17,33	34,30	10,24	0,64
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	100	12,65	9,63	9,42	175,37	0,11	6,7	102,7	58,77	215,2	49,39	1,12
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,08	261,6	0,36		25,2	18,5	250	166,4	5,6
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		870											
ДЕНЬ 4.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**46,12**	**36,46**	**219,52**	**1396,13**	**0,71**	**52,98**	**180,10**	**407,91**	**531,53**	**235,48**	**14,15**
	ЗАВТРАК		**18,12**	**12,61**	**94,32**	**562,90**	**0,15**	**13,87**	**7,29**	**303,18**	**186,94**	**32,05**	**4,71**
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	10,30	8,36	43,54	290,57	0,06	0,98	0,39	117,99	114,94	16,55	0,70
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,01	0,30	6,90	57,00	46,00	9,90	0,77
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	100	0,77		13,08	53,08	0,04	12,31		19,69			2,71
		555											

	ОБЕД		**28,00**	**23,85**	**125,20**	**833,23**	**0,56**	**39,11**	**172,81**	**104,73**	**344,59**	**203,43**	**9,44**
1/06	Винерет с зеленым горошком (без капусты)	100	2,25	10,10	6,41	125,54	0,05	9,70	121,50	31,20	43,30	19,50	0,80
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,91	4,45	52,00	275,49	0,10	37,88	131,30	52,25	55,35	25,13	0,95
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40	16,31	7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,62	9,62	31	245,06	0,36	0,18	25,2	18,46	250,02	166,44	5,59
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,65		19,23			0,72
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		875											
ДЕНЬ 5.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**45,47**	**49,06**	**231,86**	**1555,93**	**0,69**	**66,66**	**0,00**	**142,91**	**218,24**	**73,39**	**7,45**
	ЗАВТРАК		**16,59**	**21,46**	**105,07**	**682,35**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**18,45**	**35,40**	**5,83**	**1,00**
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,8	7,11	43,18	262,48							
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55				2,9	3,5	0,1	0,03
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
424/17	Булочка домашняя	100	7,66	7,2	29,71	214,28	0,06			7,48	31,9	5,73	0,45
		555											
	ОБЕД		**28,88**	**27,60**	**126,79**	**873,58**	**0,59**	**66,66**	**0,00**	**124,46**	**182,84**	**67,56**	**6,45**
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	7,58	19,28	168,86	0,23	14,38		51,00	51,00	20,88	2,23
ТТК 212	Жаркое "Петушок" (грудка)	200	17,71	19,86	53,05	461,78	0,22	27,28		29,14	79,98	31,56	2,32
394/16	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
		800											

ДЕНЬ 6.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**40,18**	**50,38**	**195,60**	**1404,97**	**0,67**	**77,10**	**778,30**	**353,71**	**383,47**	**135,29**	**16,92**
	ЗАВТРАК		**13,01**	**13,15**	**78,77**	**483,14**	**0,22**	**13,91**	**40,00**	**191,38**	**71,29**	**23,64**	**4,38**
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,25	10,45	28,80	238,25	0,11	0,95	40,00	99,66	71,29	23,64	0,79
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	110	0,77		13,08	53,08	0,04	12,31		19,69			2,71
		555											
	ОБЕД		**27,17**	**37,23**	**116,83**	**921,83**	**0,45**	**63,19**	**738,30**	**162,33**	**312,18**	**111,65**	**12,54**
612/04	Маринад овощной с томатом	100	3	17	16,7	236,7	0,03	3,80	738,30	23,30	46,70	28,30	0,75
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	4,45	14,70	107,01	0,09	24,15		52,79	39,70	16,85	1,43
295/17	Биточек куриный	100	13,16	11,18	17,81	224,47	0,1	1,04		55,6	97,6	20,8	1,42
310/17	Картофель отварной	180	6,82	4,6	29,45	186,42	0,18	25,2		17,57	95,68	35,2	7,92
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		870											
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**49,63**	**57,65**	**248,77**	**1716,52**	**1,25**	**165,68**	**94,00**	**377,27**	**434,34**	**149,04**	**8,83**
	ЗАВТРАК		**23,91**	**31,40**	**136,00**	**924,41**	**0,47**	**3,40**	**94,00**	**191,20**	**191,34**	**59,56**	**3,30**
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	13,70	12,25	26,67	271,73	0,18	1,38		148,63	103,43	40,04	1,30
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	45	3,4		22,5	105,75	0,05			9	29,25	6,3	0,56
ТТК 222	Круассан с повидлом	100	6,79	19,15	57,52	429,61	0,232	0,5	94	30	58	13	1,1
		550											
	ОБЕД		**25,72**	**26,25**	**112,77**	**792,11**	**0,78**	**162,28**	**0,00**	**186,07**	**243,00**	**89,48**	**5,53**
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
63/06	Суп картофельный с крупой,с сайрой	250	4,34	4,68	17,44	129,16	0,14	20,63		28,44	121,69	39,00	1,28
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14
321/17	Капуста тушеная	180	8,58	9,65	48,6	315,55	0,06	114,22		125	86,77	43	1,73
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04	0,01	0,65		0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		870											

ДЕНЬ 8.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН**		**42,52**	**49,78**	**249,80**	**1626,66**	**0,59**	**31,46**	**0,98**	**287,97**	**369,04**	**135,62**	**8,34**
	ЗАВТРАК		**15,62**	**17,89**	**120,75**	**708,46**	**0,20**	**0,06**	**0,98**	**190,97**	**105,25**	**34,75**	**2,87**
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	3,79	23,40	139,43				97,56	1,75	0,05	0,92
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,06	0,98	60,51			0,10
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55				2,9	3,5	0,1	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8,11	6,35	59,83	328,88	0,14			22,00	74,00	29,00	1,38
		555											
	ОБЕД		**26,90**	**31,89**	**129,05**	**918,20**	**0,39**	**31,40**	**0,00**	**97,00**	**263,79**	**100,87**	**5,47**
52/17	Салат из свеклы	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,96	20,78	121,24	0,16	20,63		19,00	79,31	30,06	1,04
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	200	19,45	18,7	49,71	444,94	0,15	6,78		27,34	100,11	37,14	2,06
394/16	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,5		20	97,5	0,05			9,06	40,63	13,13	1,13
		800											
ДЕНЬ 9.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН**		**46,16**	**49,93**	**208,49**	**1515,69**	**0,46**	**41,67**	**30,24**	**408,77**	**473,66**	**100,62**	**10,86**
	ЗАВТРАК		**18,00**	**18,40**	**91,81**	**564,74**	**0,14**	**16,27**	**0,00**	**309,72**	**246,68**	**27,11**	**5,71**
221/16	Макароны, запечённые с сыром	180/5	14	18,4	43,8	357,7	0,05	0,27		275,65	220,68	21,51	1,71
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
		555											
	ОБЕД		**28,16**	**31,53**	**116,68**	**950,95**	**0,32**	**25,40**	**30,24**	**99,05**	**226,98**	**73,51**	**5,15**
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
98/17	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	12,70	6,09	144,60	0,16	20,65		23,81	83,13	33,25	1,23
271/17	Котлета домашняя	100	11,56	12	11,73	201,16	0,09	0,7		19,6	14,83	3,27	2,5
303/17	Каша пшенная вязкая	180	10,07	5,81	29	208,57			30,24	16,15	65,81	11,82	0,04
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		870											

ДЕНЬ 10.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**49,25**	**45,52**	**248,41**	**1606,14**	**0,81**	**71,89**	**168,70**	**465,20**	**509,25**	**135,47**	**10,01**
	ЗАВТРАК		**22,25**	**17,92**	**133,51**	**784,29**	**0,31**	**1,71**	**168,70**	**315,89**	**342,41**	**74,86**	**3,55**
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	10,30	8,36	43,54	290,57	0,12	0,96		162,04	241,51	36,46	0,94
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
ТТК 72	Рулет с курагой	100	6,35	5,91	57,61	309,03	0,147	0,47	168,7	45,28	100,9	38,4	2
		555											
	ОБЕД		**27,00**	**27,60**	**114,90**	**821,85**	**0,50**	**70,18**	**0,00**	**149,31**	**166,84**	**60,61**	**6,46**
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	4,80	19,28	143,76	0,23	14,38		51,00	50,48	20,88	2,23
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		7,54	6,72	1,36	1,28
143/17	Рагу из овощей	180	8,17	13,02	40,55	312	0,1	21,4		63,7	77,14	27,87	1,03
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		875											