

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:

- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, не отнесённые к отдельным категориям.

№ 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			16,41	19,87	99,29	665,00
	ЗАВТРАК		16,41	19,87	99,29	665,00
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	205	6,81	10,45	29,51	246,60
	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:	500				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,62	16,91	71,04	503,65
	ЗАВТРАК		12,62	16,91	71,04	503,65
ТТК 370	Голубцы ленивые	115	6,32	8,79	19,37	187,01
312/17	Пюре картофельное	150	3,26	7,80	21,99	176,30
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:	505				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,03	6,46	83,52	489,34
	ЗАВТРАК		19,03	6,46	83,52	489,34
54-283/23	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,06	5,28	27,00
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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	500				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,17	17,48	82,38	592,27
	ЗАВТРАК		21,17	17,48	82,38	592,27
	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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	540				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,20	15,11	79,06	532,43
	ЗАВТРАК		15,20	15,11	79,06	532,43
ТТК 298	"Чикенболлы" в соусе	105	6,14	11,91	10,92	178,84
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00

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:		500				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11,64	10,52	89,50	519,50
ЗАВТРАК						
	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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		543				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,17	13,51	95,15	606,52
ЗАВТРАК						
ТТК 243	Биточки "Чикенфиш"	90	11,81	8,11	4,87	143,05
304/17	Рис отварной	150	3,81	2,72	40,00	208,48
	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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		500				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,76	14,36	71,48	504,64
ЗАВТРАК						
ТТК 369	Митболы "Ориджинал" с красным соусом	110	9,08	11,20	5,80	163,30
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
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:		500				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			28,65	11,99	73,56	537,27
ЗАВТРАК						
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,91
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120	18,98	7,07	31,77	276,78
	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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		500				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,86	13,04	74,82	536,82
ЗАВТРАК						
110/06	Рыба, запеченная в омлете	100	17,83	7,99	4,25	165,00
304/17	Рис отварной	150	3,81	2,72	40,00	208,48
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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		510				
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,19	20,77	96,19	664,29
ЗАВТРАК						
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 пшениная (жидкая) с маслом сливочным	205	8,50	9,45	36,13	272,60
	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:		500				
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			24,98	17,58	88,26	634,74
	ЗАВТРАК		24,98	17,58	88,26	634,74
295/17	Котлеты из мяса птицы	90	11,84	10,06	16,03	208,00
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	5,19	39,63	250,00
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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		500				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			19,12	26,98	63,43	585,66
	ЗАВТРАК		19,12	26,98	63,43	585,66
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
210/17	Омлет натуральный с маслом	150	14,58	19,30	2,81	243,26
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:		500				
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			19,84	16,08	89,40	596,24
	ЗАВТРАК		19,84	16,08	89,40	596,24
ТТК 247	Чахохбили	105	10,25	12,84	3,30	169,76
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
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:		505				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			15,45	23,09	62,27	534,32
	ЗАВТРАК		15,45	23,09	62,27	534,32
278/14	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
312/17	Пюре картофельное	150	3,26	7,80	21,99	176,30
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:		500				
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			12,59	6,68	88,60	486,17
	ЗАВТРАК		12,59	6,68	88,60	486,17
	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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		543				
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			24,20	17,80	72,65	563,76
	ЗАВТРАК		24,20	17,80	72,65	563,76
ТТК 246	Азу из мяса птицы без картофеля	110	14,37	14,64	4,94	209,02
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
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:		500				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			20,49	22,50	85,52	644,40
	ЗАВТРАК		20,49	22,50	85,52	644,40
268/17	Шницель мясной	90	10,18	9,74	10,17	169,06
143/17	Рагу из овощей	150	5,77	10,08	30,69	244,00

	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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		500				
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			20,91	11,20	74,34	497,32
	ЗАВТРАК		20,91	11,20	74,34	497,32
ТТК 270	Котлеты рыбные "Фиеста"	90	14,55	5,24	8,28	138,54
304/17	Рис отварной	150	3,81	2,72	40,00	208,48
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	30	2,28	0,24	14,76	73,80
Итого:		500				
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			28,39	9,39	80,09	527,21
	ЗАВТРАК		28,39	9,39	80,09	527,21
	Яблоко	110	0,44	0,00	10,78	47,12
222/17	Пудинг из творога с молоком сгущённым	150	24,91	9,07	39,63	339,75
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:		500				