

Согласовано
Директор



Утверждаю:

Директор

АО "Уральский комбинат

питания

Куравин Ф.В.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

обучающиеся с 12 лет и старше

(дети из малообеспеченных семей; дети из многодетных семей; дети из семей участников боевых действий; дети из семей, находящихся в социально опасном положении, в трудной жизненной ситуации)

с 1 сент 2024

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 78,78 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			14,75	20,22	92,34	625,14
	ЗАВТРАК		14,75	20,22	92,34	625,14
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 геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	250/5	6,06	8,90	32,28	233,45
	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 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,39	19,08	102,91	685,26
	ЗАВТРАК		20,39	19,08	102,91	685,26
278/17	Тефтели мясные с соусом	60/50	9,15	14,97	10,60	217,68
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
388/17	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	0,68	0,00	24,63	101,24
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	550				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			14,27	28,63	70,53	606,59
	ЗАВТРАК		14,27	28,63	70,53	606,59
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
259/17	Жаркое по-домашнему	50/150	10,07	28,23	26,13	398,85
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 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,59	29,19	73,69	780,08
	ЗАВТРАК		24,59	29,19	73,69	780,08
57/16	Икра кабачковая	100	1,90	0,00	7,70	38,40
288/17	Птица отварная	100	13,72	20,40	1,36	365,87
303/17	Каша гречневая вязкая	180	5,53	8,52	24,94	198,55
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17

Итого:		600				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,09	24,83	66,61	607,93
	ЗАВТРАК		26,09	24,83	66,61	607,93
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
210/17	Омлет натуральный с маслом	195/5	21,06	24,33	3,75	318,26
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 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,70	14,26	84,04	546,22
	ЗАВТРАК		17,70	14,26	84,04	546,22
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
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	200/3	10,00	6,00	38,00	246,00
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	18,60	102,03
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	86,00
Итого:		553				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,56	13,74	108,16	680,06
	ЗАВТРАК		26,56	13,74	108,16	680,06
262/17	Сердце, тушенное в соусе	50/50	14,78	9,45	10,42	185,85
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
348/17	Компот из изюма, витамин С	200	0,46	0,10	25,14	103,28
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		550				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,87	21,76	68,66	567,27
	ЗАВТРАК		19,87	21,76	68,66	567,27
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
312/17	Пюре картофельное	200	4,35	10,40	29,32	235,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		620				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			39,27	12,33	95,99	662,45
	ЗАВТРАК		39,27	12,33	95,99	662,45
222/17	Пудинг из творога с молоком сгущённым	180/20	33,92	11,93	49,56	441,31
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		550				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,26	9,64	94,20	568,11
	ЗАВТРАК		21,26	9,64	94,20	568,11
229/17	Рыба, тушенная с овощами	50/50	12,38	5,61	6,30	125,21
304/17	Рис отварной	200	5,08	3,63	53,30	278,00
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 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,32	23,13	80,22	621,15
	ЗАВТРАК		19,32	23,13	80,22	621,15

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 пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	250/5	10,63	11,81	20,16	229,46
	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			23,87	17,83	90,03	630,57
	ЗАВТРАК		23,87	17,83	90,03	630,57
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,72	6,23	35,60	221,17
238/06	Соус томатный	20	0,18	2,01	0,89	23,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		550				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			26,59	33,61	51,97	627,69
	ЗАВТРАК		26,59	33,61	51,97	627,69
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
210/17	Омлет натуральный с маслом	195/5	21,06	24,33	3,75	318,26
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
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 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			17,06	20,91	87,06	617,11
	ЗАВТРАК		17,06	20,91	87,06	617,11
260/17	Гуляш из мяса	50/50	6,99	10,00	3,29	131,12
312/17	Пюре картофельное	200	4,35	10,40	29,32	235,00
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		550				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			15,60	18,29	81,28	562,07
	ЗАВТРАК		15,60	18,29	81,28	562,07
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,57	5,10	9,43	92,10
206/17	Макароны, запечённые с яйцом	195/5	10,23	12,79	37,25	305,07
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 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	200/3	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			18,67	20,90	86,83	624,42
	ЗАВТРАК		18,67	20,90	86,83	624,42
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,20	124,52
265/17	Плов из мяса	50/150	12,49	20,40	22,00	321,60
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		550				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			22,26	29,81	83,63	700,99
	ЗАВТРАК		22,26	29,81	83,63	700,99
290/17	Птица, тушенная в соусе	100/50	13,20	23,30	6,18	292,53

302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,72	6,23	35,60	221,17
388/17	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	0,68	0,00	24,63	101,24
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	86,05
Итого:		565				
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			19,93	24,84	85,71	657,57
	ЗАВТРАК		19,93	24,84	85,71	657,57
268/17	Шницель мясной	100	11,31	12,38	11,30	201,80
143/17	Рагу из овощей	180	3,32	9,70	24,83	199,87
	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 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			38,03	15,47	87,87	652,95
	ЗАВТРАК		38,03	15,47	87,87	652,95
	Яблоко	120	0,48	0,00	11,76	51,40
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/30	33,75	15,07	41,51	436,65
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				