

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Исполняющий обязанности

директора

АО "Уральский комбинат

питания"

Егоров Ю.О.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 148 рублей (с 12 лет и старше)

Обучающиеся, один из родителей которых является военнослужащим; погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции.

с 1 сент 2023 г.

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 148,00 руб. (завтрак, обед)

Категории:

- Обучающиеся, один из родителей которых является военнослужащим;
- Обучающиеся, один из родителей которых является военнослужащим, погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции.

№ 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			45,83	52,62	214,66	1568,21
	ЗАВТРАК		18,87	22,56	111,59	751,24
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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	560				
	ОБЕД		26,95	30,06	103,07	816,98
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	6,74	9,89	108,76
113/17	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	255	3,86	5,76	15,68	134,20
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:	805				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,36	50,04	225,65	1595,30
	ЗАВТРАК		18,06	13,17	121,38	705,84
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9,76	5,69	41,84	267,91
	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	273,00
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:	563				
	ОБЕД		28,30	36,88	104,27	889,46
52/17	Салат из свеклы	100	1,40	5,10	11,38	99,54
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой с фрикадельками	255	3,21	11,55	22,55	212,15
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	100	14,25	16,66	5,27	232,00
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,77	3,41	43,20	241,20
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	855				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,43	40,86	226,21	1505,07
	ЗАВТРАК		14,44	8,58	106,42	584,71
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	203	8,48	8,00	36,10	259,36
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00

	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,51
	Итого:	563				
	ОБЕД		29,99	32,28	119,79	920,36
75/17	Икра морковная	100	2,02	10,35	20,59	188,71
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикадельками	260	3,30	4,45	14,70	116,25
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
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	860				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			48,28	46,47	210,62	1506,96
	ЗАВТРАК		17,79	9,50	116,04	647,64
766/04	Сдоба обыкновенная	60	4,91	3,79	36,09	206,31
182/17	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом сливочным	253	9,08	5,31	45,35	276,40
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:	563				
	ОБЕД		30,49	36,96	94,58	859,33
71/04	Винегрет овощной	100	1,34	5,19	9,42	93,19
99/17	Суп из овощей со сметаной и фрикадельками	260	8,14	15,35	23,68	271,76
ТТК 209	Азу из мяса птицы по домашнему	260	18,35	16,26	39,62	389,81
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	840				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			48,73	36,92	233,05	1516,16
	ЗАВТРАК		16,40	9,70	98,97	571,91
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
334/04	Макароны запеченные с сыром	203	11,44	9,22	49,65	339,56
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,51
	Итого:	563				
	ОБЕД		32,33	27,22	134,08	944,25
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
113/17	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	255	3,86	5,76	15,68	134,20
182/06	Ежики в соусе	110	5,73	16,34	10,38	215,00
54/21	Гороховое пюре	180	19,51	4,84	40,76	296,76
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	865				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,79	59,63	203,17	1575,42
	ЗАВТРАК		13,16	10,68	99,34	568,67
	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	60	4,56	0,48	29,52	147,51
	Итого:	563				
	ОБЕД		30,63	48,95	103,83	1006,75

75/17	Икра морковная	100	2,02	10,35	20,59	188,71
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	255	4,95	6,08	21,26	165,29
ТТК 218	Бигус с птицей	250	20,60	32,20	12,99	431,25
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		845				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			41,90	50,00	235,22	1639,77
ЗАВТРАК			19,93	11,47	145,93	800,62
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7,16	4,66	40,52	242,96
766/04	Сдоба обыкновенная	100	8,20	6,33	60,27	344,50
ТТК 323	Напиток каркаде с сахаром	200	0,01		15,62	65,65
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,51
Итого:		563				
ОБЕД			21,97	38,53	89,29	839,16
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	6,74	9,89	108,76
35/06	Свекольник со сметаной и фрикадельками	260	5,81	8,65	15,61	167,84
ТТК 203	Тефтели "Крепыш" в соусе	100	9,63	12,61	8,51	189,68
312/17	Пюре картофельное	200	3,26	10,37	29,25	234,48
346/17	Напиток апельсиновый	200	0,19		16,19	89,23
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		880				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,13	73,29	210,14	1737,03
ЗАВТРАК			15,90	24,45	113,94	765,41
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9,76	5,69	41,84	267,91
	Вафли	60	2,34	18,36	37,50	332,57
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:		563				
ОБЕД			30,23	48,84	96,20	971,62
52/17	Салат из свеклы	100	1,40	5,10	11,38	99,54
98/17	Суп крестьянский с крупой со сметаной и фрикадельками	260	9,36	28,15	17,29	365,28
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,14	11,17	17,79	230,88
303/14	Каша перловая вязкая	200	4,18	4,35	29,71	182,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		880				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			60,44	35,74	223,95	1515,86
ЗАВТРАК			36,41	14,46	88,35	654,27
	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	60	4,56	0,48	29,52	147,51
Итого:		560				

	ОБЕД		24,02	21,27	135,60	861,59
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	255	4,95	6,08	21,26	165,29
ГТК 370	Голубцы ленивые	115	6,32	8,79	19,37	187,01
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	6,23	48,71	304,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	870				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			51,64	52,75	195,43	1513,18
	ЗАВТРАК		27,14	13,74	92,66	627,69
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	60	4,56	0,48	29,52	147,51
	Итого:	560				
	ОБЕД		24,50	39,00	102,77	885,49
54-283/23	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,06	13,80	64,28
102/17	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	255	7,26	14,78	19,35	245,00
ГТК 298	"Чикенболлы" в соусе	105	6,14	11,91	10,92	178,84
143/17	Рагу из овощей	180	6,92	12,10	36,83	292,80
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	860				
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			51,20	56,56	237,64	1719,89
	ЗАВТРАК		18,97	19,21	107,91	706,84
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	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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	560				
	ОБЕД		32,23	37,35	129,73	1013,05
75/17	Икра морковная	100	2,02	10,35	20,59	188,71
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	255	2,45	5,56	17,15	128,41
182/06	Ежики в соусе	110	5,73	16,34	10,38	215,00
54/21	Гороховое пюре	180	19,51	4,84	40,76	296,76
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	865				
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			54,38	74,85	213,35	1791,40
	ЗАВТРАК		20,05	14,87	129,98	765,87
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9,76	5,69	41,84	267,91
	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	273,00
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	18,60	102,03
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	563				
	ОБЕД		34,33	59,98	83,37	1025,53
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00

87/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом птицы	260	16,25	22,50	15,34	328,85
260/17	Гуляш из мяса	100	8,99	33,91	3,29	354,31
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,77	3,41	43,20	241,20
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:		860				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			38,95	51,35	184,39	1391,75
ЗАВТРАК			12,77	11,03	99,83	571,95
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	205	6,81	10,45	29,51	246,60
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,51
Итого:		565				
ОБЕД			26,18	40,32	84,56	819,80
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	6,74	9,89	108,76
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой с фрикадельками	255	3,21	11,55	22,55	212,15
151/06	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	200	18,91	21,83	22,12	360,59
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,20	20,00	96,30
Итого:		805				
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			41,08	32,31	225,02	1396,85
ЗАВТРАК			17,81	9,50	135,35	728,80
766/04	Сдоба обыкновенная	60	4,91	3,79	36,09	206,31
182/17	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом сливочным	253	9,08	5,31	45,35	276,40
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		563				
ОБЕД			23,28	22,80	89,67	668,05
54-283/23	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,06	13,80	64,28
113/17	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	255	3,86	5,76	15,68	134,20
268/17	Шницель мясной	100	11,31	10,82	11,30	187,84
303/17	Каша пшеничная вязкая	180	5,08	6,00	29,05	190,56
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:		855				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			47,79	47,72	206,67	1499,69
ЗАВТРАК			16,40	9,70	98,97	571,91
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
334/04	Макаронные изделия запеченные с сыром	203	11,44	9,22	49,65	339,56
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,51
Итого:		563				
ОБЕД			31,39	38,02	107,70	927,78
71/04	Винегрет овощной	100	1,34	5,19	9,42	93,19
99/17	Суп из овощей со сметаной и фрикадельками	260	8,14	15,35	23,68	271,76
291/17	Плов из филе птицы	200	17,73	17,16	42,90	409,09
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:		800				
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			38,07	43,53	231,35	1523,26

	ЗАВТРАК		14,11	6,84	98,44	535,34
	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	60	4,56	0,48	29,52	147,51
	Итого:	563				
	ОБЕД		23,96	36,69	132,91	987,92
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	6,74	9,89	108,76
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой с фрикадельками	255	3,21	11,55	22,55	212,15
ТТК 298	"Чикенболлы" в соусе	105	6,14	11,91	10,92	178,84
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	6,23	48,71	304,00
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	860				
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			42,47	50,70	226,14	1585,03
	ЗАВТРАК		15,92	24,45	133,25	846,57
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9,76	5,69	41,84	267,91
	Вафли	60	2,34	18,36	37,50	332,57
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	563				
	ОБЕД		26,55	26,25	92,89	738,47
52/17	Салат из свеклы	100	1,40	5,10	11,38	99,54
102/17	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	255	7,26	14,78	19,35	245,00
ТТК 269	Жаркое "Пикантное"	200	14,09	5,98	27,56	229,00
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:	805				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			39,61	32,71	216,91	1372,52
	ЗАВТРАК		13,16	10,68	99,34	568,67
	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	60	4,56	0,48	29,52	147,51
	Итого:	563				
	ОБЕД		26,45	22,03	117,57	803,85
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикадельками	260	3,30	4,45	14,70	116,25
291/17	Плов из филе птицы	200	17,73	17,16	42,90	409,09
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:	800				
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			36,86	45,96	218,45	1497,85
	ЗАВТРАК		16,98	9,27	123,73	659,47
766/04	Сдоба обыкновенная	60	4,91	3,79	36,09	206,31
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	253	7,50	5,00	42,50	240,00
ТТК 323	Напиток каркаде с сахаром	200	0,01		15,62	65,65
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,51
	Итого:	573				