

Согласовано  
Директор



Утверждаю:

Директор

АО "Уральский комбинат  
питания"

Куравин Ф.В.



# Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 78,78 рублей**  
с 12 лет и старше  
родительская плата

с 1 сент 2024

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 78,78 руб. (завтрак)**

Категории:

- дети с 12 лет и старше родительская плата

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,75</b>	<b>20,22</b>	<b>92,34</b>	<b>625,14</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>14,75</b>	<b>20,22</b>	<b>92,34</b>	<b>625,14</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>20,39</b>	<b>19,08</b>	<b>102,91</b>	<b>685,26</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20,39</b>	<b>19,08</b>	<b>102,91</b>	<b>685,26</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,27</b>	<b>28,63</b>	<b>70,53</b>	<b>606,59</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>14,27</b>	<b>28,63</b>	<b>70,53</b>	<b>606,59</b>
	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>24,59</b>	<b>29,19</b>	<b>73,69</b>	<b>780,08</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>24,59</b>	<b>29,19</b>	<b>73,69</b>	<b>780,08</b>
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

<b>Итого:</b>		<b>600</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>26,09</b>	<b>24,83</b>	<b>66,61</b>	<b>607,93</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>26,09</b>	<b>24,83</b>	<b>66,61</b>	<b>607,93</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>17,70</b>	<b>14,26</b>	<b>84,04</b>	<b>546,22</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,70</b>	<b>14,26</b>	<b>84,04</b>	<b>546,22</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>26,56</b>	<b>13,74</b>	<b>108,16</b>	<b>680,06</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>26,56</b>	<b>13,74</b>	<b>108,16</b>	<b>680,06</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>19,87</b>	<b>21,76</b>	<b>68,66</b>	<b>567,27</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,87</b>	<b>21,76</b>	<b>68,66</b>	<b>567,27</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>620</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>39,27</b>	<b>12,33</b>	<b>95,99</b>	<b>662,45</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>39,27</b>	<b>12,33</b>	<b>95,99</b>	<b>662,45</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>21,26</b>	<b>9,64</b>	<b>94,20</b>	<b>568,11</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>21,26</b>	<b>9,64</b>	<b>94,20</b>	<b>568,11</b>
229/17	Рыба, тушеная 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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>19,32</b>	<b>23,13</b>	<b>80,22</b>	<b>621,15</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,32</b>	<b>23,13</b>	<b>80,22</b>	<b>621,15</b>

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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>23,87</b>	<b>17,83</b>	<b>90,03</b>	<b>630,57</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>23,87</b>	<b>17,83</b>	<b>90,03</b>	<b>630,57</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>26,59</b>	<b>33,61</b>	<b>51,97</b>	<b>627,69</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>26,59</b>	<b>33,61</b>	<b>51,97</b>	<b>627,69</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>17,06</b>	<b>20,91</b>	<b>87,06</b>	<b>617,11</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>17,06</b>	<b>20,91</b>	<b>87,06</b>	<b>617,11</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>15,60</b>	<b>18,29</b>	<b>81,28</b>	<b>562,07</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>15,60</b>	<b>18,29</b>	<b>81,28</b>	<b>562,07</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>13,35</b>	<b>6,76</b>	<b>93,52</b>	<b>510,73</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>13,35</b>	<b>6,76</b>	<b>93,52</b>	<b>510,73</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>18,67</b>	<b>20,90</b>	<b>86,83</b>	<b>624,42</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>18,67</b>	<b>20,90</b>	<b>86,83</b>	<b>624,42</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>22,26</b>	<b>29,81</b>	<b>83,63</b>	<b>700,99</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>22,26</b>	<b>29,81</b>	<b>83,63</b>	<b>700,99</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>565</b>				
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>19,93</b>	<b>24,84</b>	<b>85,71</b>	<b>657,57</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>19,93</b>	<b>24,84</b>	<b>85,71</b>	<b>657,57</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>38,03</b>	<b>15,47</b>	<b>87,87</b>	<b>652,95</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>38,03</b>	<b>15,47</b>	<b>87,87</b>	<b>652,95</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				