

Согласовано
Директор



Утверждаю:

Директор

АО "Уральский комбинат
питания"

Куравин Ф.В.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

обучающиеся с 7 до 11 лет

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

с 1 сент 2024

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 78,78 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			13,54	18,44	85,88	578,45
	ЗАВТРАК		13,54	18,44	85,88	578,45
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	200/5	4,85	7,12	25,82	186,76
	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 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,51	18,13	90,91	618,26
	ЗАВТРАК		18,51	18,13	90,91	618,26
278/17	Тефтели мясные с соусом	60/50	9,15	14,97	10,60	217,68
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
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:		500				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,51	28,55	65,61	582,03
	ЗАВТРАК		13,51	28,55	65,61	582,03
	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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		540				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			22,91	27,77	66,45	731,63
	ЗАВТРАК		22,91	27,77	66,45	731,63
57/16	Икра кабачковая	60	1,14	0,00	4,62	23,04
288/17	Птица отварная	100	13,72	20,40	1,36	365,87
303/17	Каша гречневая вязкая	150	4,61	7,10	20,78	165,46
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:		530				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,61	19,80	65,67	532,93
	ЗАВТРАК		19,61	19,80	65,67	532,93

62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
210/17	Омлет натуральный с маслом	145/5	14,58	19,30	2,81	243,26
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:		500				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,56	14,14	76,66	509,39
	ЗАВТРАК		16,56	14,14	76,66	509,39
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	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		538				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,68	12,79	96,16	613,03
	ЗАВТРАК		24,68	12,79	96,16	613,03
262/17	Сердце, тушенное в соусе	50/50	14,78	9,45	10,42	185,85
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
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	122,90
Итого:		500				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,46	19,16	60,65	504,57
	ЗАВТРАК		18,46	19,16	60,65	504,57
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
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	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		530				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			30,26	9,47	86,06	560,89
	ЗАВТРАК		30,26	9,47	86,06	560,89
222/17	Пудинг из творога с молоком сгущённым	130/20	24,91	9,07	39,63	339,75
	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:		500				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,99	8,73	80,90	498,59
	ЗАВТРАК		19,99	8,73	80,90	498,59
229/17	Рыба, тушеная с овощами	50/50	12,38	5,61	6,30	125,21
304/17	Рис отварной	150	3,81	2,72	40,00	208,48
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:		500				
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,19	20,77	76,19	575,26
	ЗАВТРАК		17,19	20,77	76,19	575,26
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	200/5	8,50	9,45	16,13	183,57
	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			21,58	18,64	75,11	567,57
ЗАВТРАК			21,58	18,64	75,11	567,57
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	5,19	29,63	184,31
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	30	2,28	0,24	14,76	73,76
Итого:		500				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			20,11	28,58	51,03	552,69
ЗАВТРАК			20,11	28,58	51,03	552,69
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
210/17	Омлет натуральный с маслом	145/5	14,58	19,30	2,81	243,26
	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:		500				
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			15,97	18,31	79,73	558,41
ЗАВТРАК			15,97	18,31	79,73	558,41
260/17	Гуляш из мяса	50/50	6,99	10,00	3,29	131,12
312/17	Пюре картофельное	150	3,26	7,80	21,99	176,30
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:		500				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			14,21	16,17	72,59	500,67
ЗАВТРАК			14,21	16,17	72,59	500,67
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
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	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	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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		543				
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			17,42	20,78	70,63	550,05
ЗАВТРАК			17,42	20,78	70,63	550,05
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		500				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			19,23	23,34	76,22	595,87
ЗАВТРАК			19,23	23,34	76,22	595,87
290/17	Птица, тушенная в соусе	75/40	11,12	17,87	4,74	224,27

302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	5,19	29,63	184,31
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:		500				
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			17,86	23,06	71,73	575,12
	ЗАВТРАК		17,86	23,06	71,73	575,12
268/17	Шницель мясной	100	11,31	12,38	11,30	201,80
143/17	Рагу из овощей	150	2,77	8,08	20,69	166,56
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	91,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	73,76
Итого:		500				
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			28,70	9,70	77,18	532,07
	ЗАВТРАК		28,70	9,70	77,18	532,07
	Яблоко	110	0,44	0,00	10,78	47,12
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	130/20	25,22	9,38	36,72	344,61
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				