

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.

Категории:

- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, не отнесенные 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		11,64	10,52	89,50	519,50
	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		20,17	13,51	95,15	606,52
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		17,76	14,36	71,48	504,64
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		28,65	11,99	73,56	537,27
	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		24,86	13,04	74,82	536,82
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				