

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Исполняющий обязанности

директора

АО "Уральский комбинат

питания"

Егоров Ю. С.



# **Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений**

**Стоимость питания 147 рублей  
(с 12 лет и старше)**

**ОВЗ**

с 1 сент 2023 г.

Категории:

1. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды.

№ 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>45,07</b>	<b>52,54</b>	<b>209,74</b>	<b>1543,63</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,11</b>	<b>22,48</b>	<b>106,67</b>	<b>726,65</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 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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>26,95</b>	<b>30,06</b>	<b>103,07</b>	<b>816,98</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,60</b>	<b>49,96</b>	<b>220,73</b>	<b>1570,71</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,30</b>	<b>13,09</b>	<b>116,46</b>	<b>681,25</b>
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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>28,30</b>	<b>36,88</b>	<b>104,27</b>	<b>889,46</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,67</b>	<b>40,78</b>	<b>221,29</b>	<b>1480,49</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>13,68</b>	<b>8,50</b>	<b>101,50</b>	<b>560,13</b>
	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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>29,99</b>	<b>32,28</b>	<b>119,79</b>	<b>920,36</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>860</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,52</b>	<b>46,39</b>	<b>205,70</b>	<b>1482,38</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,03</b>	<b>9,42</b>	<b>111,12</b>	<b>623,05</b>
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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>30,49</b>	<b>36,96</b>	<b>94,58</b>	<b>859,33</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>840</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,97</b>	<b>36,84</b>	<b>228,13</b>	<b>1491,57</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,64</b>	<b>9,62</b>	<b>94,05</b>	<b>547,33</b>
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
334/04	Макаронны 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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>32,33</b>	<b>27,22</b>	<b>134,08</b>	<b>944,25</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>865</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,03</b>	<b>59,55</b>	<b>198,25</b>	<b>1550,83</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>12,40</b>	<b>10,60</b>	<b>94,42</b>	<b>544,09</b>
	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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>30,63</b>	<b>48,95</b>	<b>103,83</b>	<b>1006,75</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>845</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>41,14</b>	<b>49,92</b>	<b>230,30</b>	<b>1615,19</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>19,17</b>	<b>11,39</b>	<b>141,01</b>	<b>776,03</b>
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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>21,97</b>	<b>38,53</b>	<b>89,29</b>	<b>839,16</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>880</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,37</b>	<b>73,21</b>	<b>205,22</b>	<b>1712,44</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>15,14</b>	<b>24,37</b>	<b>109,02</b>	<b>740,82</b>
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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>30,23</b>	<b>48,84</b>	<b>96,20</b>	<b>971,62</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>880</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>59,68</b>	<b>35,66</b>	<b>219,03</b>	<b>1491,27</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>35,65</b>	<b>14,38</b>	<b>83,43</b>	<b>629,69</b>
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,91
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>24,02</b>	<b>21,27</b>	<b>135,60</b>	<b>861,59</b>
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
ТТК 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
<b>Итого:</b>		<b>870</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,88</b>	<b>52,67</b>	<b>190,51</b>	<b>1488,59</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>26,38</b>	<b>13,66</b>	<b>87,74</b>	<b>603,10</b>
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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>24,50</b>	<b>39,00</b>	<b>102,77</b>	<b>885,49</b>
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
ТТК 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
<b>Итого:</b>		<b>860</b>				