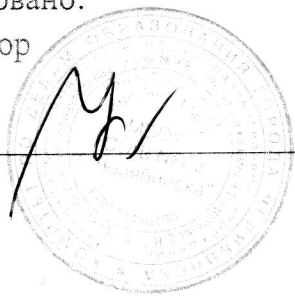


Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор

АО "Уральский

питания"

Куравин Ф.В.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 30 рублей

кадеты или спортсмены

с 1 сент 2024

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 30,00 руб.

Категории:

- Обучающиеся кадетских классов, спортивных классов.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
				Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			6,47	14,54	45,80	344,15
			6,47	14,54	45,80	344,15
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	205	4,85	7,12	25,82	186,76
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
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11,93	7,36	53,66	395,32
			11,93	7,36	53,66	395,32
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	203	7,81	4,55	33,47	267,91
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
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			10,10	15,42	56,08	416,75
			10,10	15,42	56,08	416,75
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	203	8,48	8,00	36,10	259,36
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
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,98	10,74	116,39	656,79
			16,98	10,74	116,39	656,79
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8,20	6,33	60,27	344,50
182/17	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом сливочным	203	7,26	4,25	36,28	221,12
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
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			8,36	17,76	49,20	401,58
			8,36	17,76	49,20	401,58
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	203	6,74	10,34	29,22	244,19
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
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11,62	13,42	57,98	403,39
			11,62	13,42	57,98	403,39
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	203	10,00	6,00	38,00	246,00
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
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			8,68	4,82	60,36	334,13
			8,68	4,82	60,36	334,13
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7,16	4,66	40,52	242,96
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
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11,93	7,36	53,66	395,32
			11,93	7,36	53,66	395,32
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	203	7,81	4,55	33,47	267,91
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
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			6,39	12,61	49,61	341,70
			6,39	12,61	49,61	341,70
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	5,19	29,63	184,31
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
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,43	10,14	59,98	365,87
			5,43	10,14	59,98	365,87
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
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	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			10,10	15,42	56,08	416,75
			10,10	15,42	56,08	416,75
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	203	8,48	8,00	36,10	259,36
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
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11,93	7,36	53,66	395,32
			11,93	7,36	53,66	395,32
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	203	7,81	4,55	33,47	267,91
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
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			8,88	11,67	56,26	378,51
			8,88	11,67	56,26	378,51
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом сливочным	203	7,26	4,25	36,28	221,12
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
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			16,46	16,83	109,33	679,86
			16,46	16,83	109,33	679,86
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8,20	6,33	60,27	344,50
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	203	6,74	10,34	29,22	244,19
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
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			11,75	12,95	57,09	396,24
			11,75	12,95	57,09	396,24
206/17	Макароны, запечённые с яйцом	200	10,23	12,79	37,25	305,07
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
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			8,78	12,08	60,50	400,35
			8,78	12,08	60,50	400,35
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7,16	4,66	40,52	242,96
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
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			11,93	7,36	53,66	395,32
			11,93	7,36	53,66	395,32
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	203	7,81	4,55	33,47	267,91
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
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			6,47	14,54	45,80	344,15
			6,47	14,54	45,80	344,15
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	205	4,85	7,12	25,82	186,76
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
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			11,62	13,42	57,98	403,39
			11,62	13,42	57,98	403,39
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	203	10,00	6,00	38,00	246,00
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
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			12,60	10,81	56,29	386,77
			12,60	10,81	56,29	386,77
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	203	8,48	8,00	36,10	259,36
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