

Согласовано
Директор



Утверждаю:

Директор

АО "Уральский

питания"

Куравин Ф



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 80 рублей

продленная группа

с 7 до 11 лет

с 1 сент 2024

№ 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						
			17,69	28,62	70,43	615,05
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4,09	10,61	13,54	166,01
265/17	Плов из мяса	25/150	10,93	17,85	35,02	344,47
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		595				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			18,22	49,58	64,51	786,58
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4,57	12,24	19,04	204,60
260/17	Гуляш из мяса	50/50	8,99	33,91	3,29	354,31
303/17	Каша перловая	150	3,14	3,27	22,34	136,50
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:		670				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			27,84	15,10	72,54	555,30
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	2,64	3,56	11,76	93,00
268/17	Шницель мясной	60	6,79	7,43	6,78	121,08
54/21	Гороховое пюре	150	16,26	4,03	33,97	247,30
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		630				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			15,50	34,79	45,36	223,86
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,96	4,86	17,01	131,81
ТТК 218	Бигус с мясом	25/150	10,02	29,77	8,51	0,88
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:		595				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			21,72	37,02	73,38	718,02
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	7,81	11,82	16,48	203,54
182/06	Ежики в соусе	60/50	8,73	22,34	12,38	285,50
310/17	Картофель отварной	150	3,03	2,78	24,49	135,06
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		680				

ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			20,90	51,97	93,15	931,55
113/17	Суп вермишелевый	200	4,09	10,61	13,54	166,01
260/17	Гуляш из мяса	50/50	8,99	33,91	3,29	354,31
199/06	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,80	7,37	39,01	249,55
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	670				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			33,06	28,00	78,06	714,34
35/06	Свекольник	200	6,65	8,92	15,49	168,84
278/17	Тефтели мясные с соусом	60/50	9,15	14,97	10,60	217,68
54/21	Гороховое пюре	150	16,26	4,03	33,97	247,30
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
	Итого:	680				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			21,34	40,56	86,70	804,00
98/17	Суп крестьянский с крупой	200	7,49	22,52	13,83	292,92
265/17	Плов из мяса	25/150	10,93	17,85	35,02	344,47
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	595				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			18,05	23,92	86,01	639,51
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,96	4,86	17,01	131,81
160/06	Голубцы ленивые	90/20	8,32	13,79	21,37	242,87
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 ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	680				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			18,76	37,25	73,72	714,03
99/17	Суп из овощей	200	6,51	12,28	11,17	187,78
259/17	Жаркое по-домашнему	25/150	8,81	24,70	22,86	348,99
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:	595				