

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор

АО "Уральский комбинат
питания"

Куравин Ф.В.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

обучающиеся кадетских, спортивных классов

с 1 янв 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			13.51	18.42	85.86	578.39
			13.51	18.42	85.86	578.39
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
	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	182.00
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	203	4.82	7.10	25.80	186.70
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:		498				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12.21	6.39	99.93	572.20
			12.21	6.39	99.93	572.20
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	203	7.81	4.55	33.47	267.91
	Пряник	60	2.88	1.68	46.62	213.12
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
Итого:		483				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			10.98	15.81	71.57	489.10
			10.98	15.81	71.57	489.10
	Вафли	25	0.98	7.65	15.63	138.57
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
Итого:		448				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18.90	10.85	136.24	742.88
			18.90	10.85	136.24	742.88
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
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:		523				

ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			4.55	2.94	44.33	226.23
			4.55	2.94	44.33	226.23
310/17	Картофель отварной	150	3.03	2.78	24.49	135.06
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:		370				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13.11	9.95	87.06	500.61
			13.11	9.95	87.06	500.61
14/17	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.63	0.07	33.11
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	203	10.00	6.00	38.00	246.00
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0.02		29.31	123.16
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
Итого:		448				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11.06	5.10	80.83	429.49
			11.06	5.10	80.83	429.49
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7.16	4.66	40.52	242.96
ТТК 150	Напиток из клубники, витамин С	200	0.10	0.04	15.71	63.60
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.93
Итого:		453				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12.22	15.58	85.03	602.25
			12.22	15.58	85.03	602.25
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	203	7.81	4.55	33.47	267.91
	Вафли	35	1.37	10.71	21.88	194.00
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:		478				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			9.73	6.63	90.39	466.73
			9.73	6.63	90.39	466.73
	Пряник	40	1.92	1.12	31.08	142.08
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	40	3.04	0.32	19.68	98.34
Итого:		430				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			9.58	6.86	94.52	492.61
			9.58	6.86	94.52	492.61
14/17	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.63	0.07	33.11
304/17	Рис отварной	150	3.81	2.72	40.00	208.48
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	122.93
Итого:		405				

ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11.32	9.89	65.92	414.02
			11.32	9.89	65.92	414.02
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
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6.77	3.41	43.20	241.20
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	61.47
Итого:		420				
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12.78	5.87	88.88	526.86
			12.78	5.87	88.88	526.86
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	203	7.81	4.55	33.47	267.91
	Пряник	40	1.92	1.12	31.08	142.08
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	61.47
Итого:		468				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5.81	10.64	65.52	395.28
			5.81	10.64	65.52	395.28
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.26	0.14	66.22
304/17	Рис отварной	180	4.57	3.26	48.00	250.18
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	36.88
Итого:		405				
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12.58	14.59	84.03	530.73
			12.58	14.59	84.03	530.73
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
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	122.93
Итого:		460				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			7.45	7.36	48.74	297.20
			7.45	7.36	48.74	297.20
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0.94	3.06	5.66	55.26
303/17	Каша гречневая вязкая	150	4.61	4.10	20.78	138.47
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	61.47
Итого:		435				
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12.85	8.47	102.68	556.72
			12.85	8.47	102.68	556.72
	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	136.50
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7.16	4.66	40.52	242.96
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:		453				
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11.26	10.83	67.84	483.34
			11.26	10.83	67.84	483.34
	Вафли	20	0.78	6.12	12.50	110.86
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	203	7.81	4.55	33.47	267.91

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:		443				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			11.54	12.14	100.07	568.28
			11.54	12.14	100.07	568.28
	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	182.00
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	203	4.82	7.10	25.80	186.70
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:		483				
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			13.45	12.28	72.37	461.43
			13.45	12.28	72.37	461.43
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	203	10.00	6.00	38.00	246.00
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Вафли	20	0.78	6.12	12.50	110.86
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	49.17
Итого:		443				
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			16.03	16.50	132.60	638.28
			16.03	16.50	132.60	638.28
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	203	8.48	8.00	36.10	259.36
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0.02		29.31	123.16
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	73.76
	Печенье	70	5.25	8.26	52.43	182.00
Итого:		503				