Согласовано:
Директор

_____

Утверждаю:
Директор
АО "Уральский комбинат питания"
Куравин Ф.В. _____

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

стоимость питания 75 рублей

с 12 лет и старше

родительская плата

с 1 янв 2024

Меню для обучащихся за родительскую оплату стоимостью 75 руб

№ 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						
			15.18	**31.75**	**76.22**	**656.28**
70/17	Овощи соленые порционные (огурцы)	30	0.24		0.51	3.00
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4.09	10.61	13.54	166.01
265/17	Плов из мяса	175	8.42	20.98	40.81	385.70
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
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			14.77	**37.23**	**63.99**	**659.52**
52/17	Салат из свеклы	60	0.84	3.06	6.83	59.75
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4.57	12.24	19.04	204.60
260/17	Гуляш из мяса	60	5.54	21.56	2.77	227.25
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
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			28.97	**16.33**	**73.67**	**575.48**
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	2.64	3.56	11.76	93.00
268/17	Шницель мясной	70	7.92	8.66	7.91	141.26
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
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			22.64	**22.84**	**102.39**	**674.80**
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.96	4.86	17.01	131.81
280/17	Фрикадельки в соусе	105	10.01	9.78	15.20	188.86
321/17	Капуста тушеная	150	7.15	8.04	40.50	262.96
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	19.68	49.17

ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			18.38	**32.88**	**77.32**	**683.16**
45/17	Салат из белокачанной капусты	60	0.94	3.06	5.66	55.26
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	7.81	11.82	16.48	203.54
265/17	Плов из мяса	175	8.42	20.98	40.81	385.70
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
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			17.45	**39.62**	**92.63**	**804.49**
75/17	Икра морковная	60	1.21	6.20	12.33	113.00
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4.09	10.61	13.54	166.01
260/17	Гуляш из мяса	60	5.54	21.56	2.77	227.25
199/06	Каша пшенная 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
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			33.06	28.00	78.06	714.34
97/17	Салат картофельный	30	0.57	1.61	4.49	34.66
35/06	Свекольник	200	6.65	8.92	15.49	168.84
278/17	Тефтели мясные с соусом	110	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
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			19.83	43.77	100.49	883.75
52/17	Салат из свеклы	60	0.84	3.06	6.83	59.75
98/17	Суп крестьянский с крупой	200	7.49	22.52	13.83	292.92
265/17	Плов из мяса	175	8.42	20.98	40.81	385.70
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1.92	0.11	29.85	128.09
	Хлеб ржаной	40	2.00	0.16	16.00	77.04
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			16.05	18.92	84.01	583.65
71/04	Винегрет овощной	30	0.44	1.56	2.82	27.90
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.96	4.86	17.01	131.81
160/06	Голубцы ленивые	115	6.32	8.79	19.37	187.01
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
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			26.21	16.58	84.83	612.34
62/17	Салат из моркови с сахаром	30	0.37	0.03	8.46	37.36
99/17	Суп из овощей	200	6.51	12.28	11.17	187.78
182/06	Ежики в соусе	110	8.73	22.34	12.38	285.50
54/21	Гороховое пюре	150	16.26	4.03	33.97	247.30
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
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			20.77	22.09	95.89	676.60
57/16	Икра кабачковая	30	0.57		2.31	11.52
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4.57	12.24	19.04	204.60
271/17	Котлета домашняя	50	8.58	6.75	5.87	118.55
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5.64	2.84	36.00	201.00
348/17	Компот из изюма, витамин С	200	0.46	0.10	25.14	103.28
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	49.17
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			13.89	37.26	55.41	622.01
45/17	Салат из белокачанной капусты	30	0.47	1.53	2.83	27.63
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.44	9.16	10.08	132.52
ТТК 246	Азу из мяса	80	6.79	24.67	3.15	261.82
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
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			19.02	13.11	77.84	517.99
96/17	Рассольник "Ленинградский"	200	1.83	4.70	13.54	103.78
229/17	Рыба, тушенная с овощами	100	12.38	5.61	6.30	125.21
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 ржаной	20	1.00	0.08	8.00	38.52
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			21.60	35.73	108.74	853.23
52/17	Салат из свеклы	30	0.42	1.53	3.41	29.88
99/17	Суп из овощей	200	6.51	12.28	11.17	187.78
259/17	Жаркое по-домашнему	175	14.09	23.37	79.57	584.93
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
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			20.76	25.51	66.16	581.76
71/04	Винегрет овощной	30	0.44	1.56	2.82	27.90
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4.57	12.24	19.04	204.60
261/17	Печень, тушенная в соусе	70	9.43	6.09	6.31	117.78
303/17	Каша гречневая вязкая	150	4.61	7.10	20.78	165.46
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
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			32.29	24.05	99.43	763.40
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.96	4.86	17.01	131.81
278/17	Тефтели мясные с соусом	110	9.15	14.97	10.60	217.68
54/21	Гороховое пюре	150	16.26	4.03	33.97	247.30
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
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			17.78	17.45	68.73	510.63
57/16	Икра кабачковая	30	0.57		2.31	11.52
35/06	Свекольник	200	6.65	8.92	15.49	168.84
295/17	Котлета из мяса птицы	50	6.58	5.59	8.91	115.56
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
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			12.76	18.81	73.88	520.14
52/17	Салат из свеклы	60	0.84	3.06	6.83	59.75
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4.09	10.61	13.54	166.01
280/17	Фрикадельки в соусе	105	10.01	9.78	15.20	188.86
321/17	Капуста тушеная	150	7.15	8.04	40.50	262.96
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 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			19.20	24.03	96.28	697.18
57/16	Икра кабачковая	30	0.57		2.31	11.52
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4.57	12.24	19.04	204.60
160/06	Голубцы ленивые	115	6.32	8.79	19.37	187.01
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5.64	2.84	36.00	201.00
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

ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
			18.27	27.09	130.48	850.26
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	2.64	3.56	11.76	93.00
259/17	Жаркое по-домашнему	175	14.09	23.37	79.57	584.93
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0.02		29.31	123.16
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	49.17