Согласовано:
Директор
_____

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

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

обучающиеся с 7 до 11 лет

по образовательным программам начального общего образования,
не отнесённые к отдельным категориям

с 1 янв 2024

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 78,78 руб. (завтрак)

Категории:
- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, не отнесённые к отдельным категориям.

№ 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			**13.54**	**18.44**	**85.88**	**578.45**
	ЗАВТРАК		**13.54**	**18.44**	**85.88**	**578.45**
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 геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	205	4.85	7.12	25.82	186.76
	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	182.00
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:	**500**				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**17.98**	**18.17**	**83.21**	**585.68**
	ЗАВТРАК		**17.98**	**18.17**	**83.21**	**585.68**
278/17	Тефтели мясные с соусом	110	9.15	14.97	10.60	217.68
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5.64	2.84	36.00	201.00
ТТК 302	Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С	200	0.15	0.04	16.93	68.66
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
	Итого:	**500**				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**13.51**	**28.55**	**65.61**	**582.03**
	ЗАВТРАК		**13.51**	**28.55**	**65.61**	**582.03**
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
259/17	Жаркое по-домашнему	200	10.07	28.23	26.13	398.85
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:	**540**				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**21.54**	**25.73**	**66.31**	**585.28**
	ЗАВТРАК		**21.54**	**25.73**	**66.31**	**585.28**
57/16	Икра кабачковая	60	1.14	0.00	4.62	23.04
288/17	Птица отварная	90	12.35	18.36	1.22	219.52
303/17	Каша гречневая вязкая	150	4.61	7.10	20.78	165.46
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:	**520**				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**19.61**	**19.80**	**65.67**	**532.93**
	ЗАВТРАК		**19.61**	**19.80**	**65.67**	**532.93**
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1.23	0.10	28.26	124.77
210/17	Омлет натуральный с маслом	150	14.58	19.30	2.81	243.26
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
	Итого:	**500**				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**16.56**	**14.14**	**76.66**	**509.39**
	ЗАВТРАК		**16.56**	**14.14**	**76.66**	**509.39**
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
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	203	10.00	6.00	38.00	246.00
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1.99	1.70	18.60	102.03
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	49.17
	Итого:	**538**				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**24.32**	**12.73**	**86.73**	**573.35**
	ЗАВТРАК		**24.32**	**12.73**	**86.73**	**573.35**
262/17	Сердце, тушенное в соусе	100	14.78	9.45	10.42	185.85
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5.64	2.84	36.00	201.00
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	122.90
	Итого:	**500**				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**17.10**	**18.02**	**58.88**	**481.47**
	ЗАВТРАК		**17.10**	**18.02**	**58.88**	**481.47**
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0.48	0.00	1.02	6.00
295/17	Котлеты из мяса птицы	90	11.84	10.06	16.03	208.00
312/17	Пюре картофельное	150	3.26	7.80	21.99	176.30
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:	**520**				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**30.26**	**9.47**	**86.06**	**560.89**
	ЗАВТРАК		**30.26**	**9.47**	**86.06**	**560.89**
222/17	Пудинг из творога с молоком сгущённым	150	24.91	9.07	39.63	339.75
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
	Итого:	**500**				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**19.99**	**8.73**	**80.90**	**498.59**
	ЗАВТРАК		**19.99**	**8.73**	**80.90**	**498.59**

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 пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
	Итого:	**500**				
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			**17.19**	**20.77**	**76.19**	**575.26**
	ЗАВТРАК		**17.19**	**20.77**	**76.19**	**575.26**
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 пшенная (жидкая) с маслом сливочным	205	8.50	9.45	16.13	183.57
	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	182.00
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:	**500**				
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			**20.98**	**17.58**	**78.26**	**569.05**
	ЗАВТРАК		**20.98**	**17.58**	**78.26**	**569.05**
295/17	Котлеты из мяса птицы	90	11.84	10.06	16.03	208.00
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.77	5.19	29.63	184.31
238/06	Соус томатный	20	0.18	2.01	0.89	23.00
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
	Итого:	**500**				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			**18.22**	**26.92**	**48.14**	**514.26**
	ЗАВТРАК		**18.22**	**26.92**	**48.14**	**514.26**
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.26	0.14	66.22
210/17	Омлет натуральный с маслом	150	14.58	19.30	2.81	243.26
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
ТТК 150	Напиток из клубники, витамин С	200	0.10	0.04	15.71	63.60
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
	Итого:	**500**				
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			**15.97**	**18.31**	**79.73**	**558.41**
	ЗАВТРАК		**15.97**	**18.31**	**79.73**	**558.41**
260/17	Гуляш из мяса	100	6.99	10.00	3.29	131.12
312/17	Пюре картофельное	150	3.26	7.80	21.99	176.30
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	122.90
	Итого:	**500**				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			**14.21**	**16.17**	**72.59**	**500.67**
	ЗАВТРАК		**14.21**	**16.17**	**72.59**	**500.67**
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0.94	3.06	5.66	55.26
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	40	3.04	0.32	19.68	98.34
	Итого:	**500**				
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			**12.59**	**6.68**	**88.60**	**486.17**
	ЗАВТРАК		**12.59**	**6.68**	**88.60**	**486.17**
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7.16	4.66	40.52	242.96
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
	Итого:	**543**				
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			**17.42**	**20.78**	**70.63**	**550.05**
	ЗАВТРАК		**17.42**	**20.78**	**70.63**	**550.05**
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0.74	0.06	16.92	74.71
265/17	Плов из мяса	200	12.49	20.40	22.00	321.60
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
	Итого:	**500**				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			**19.23**	**23.34**	**76.22**	**595.87**
	ЗАВТРАК		**19.23**	**23.34**	**76.22**	**595.87**
290/17	Птица, тушенная в соусе	115	11.12	17.87	4.74	224.27
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.77	5.19	29.63	184.31
388/17	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	0.68	0.00	24.63	101.24
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	86.05
	Итого:	**500**				
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			**17.49**	**21.90**	**75.52**	**579.52**
	ЗАВТРАК		**17.49**	**21.90**	**75.52**	**579.52**
268/17	Шницель мясной	90	10.18	11.14	10.17	181.62
143/17	Рагу из овощей	150	2.77	8.08	20.69	166.56
	Печенье	20	1.50	2.36	14.98	91.00
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:	**500**				
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			**28.70**	**9.70**	**77.18**	**532.07**
	ЗАВТРАК		**28.70**	**9.70**	**77.18**	**532.07**
	Яблоко	110	0.44	0.00	10.78	47.12
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150	25.22	9.38	36.72	344.61
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:	**500**				