Согласовано:
Директор МАОУ. СОШ
№ 14 г. Челябинска
Б.А. Корольков

Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"

Воловой И.Н._____

# Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

## Стоимость питания 30 рублей

(кадеты или спортсмены)

дополнительное питание

2023 г.

Меню на 30 руб. (полд.)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. Б | Ж | У | Энергет. ценность (ккал) | Витамины водорастворимые В1, мг | С, мг | Витамины жирорастворимые А, мкг рет. экв | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ДЕНЬ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН | | 5.99 | 6.35 | 51.14 | 304.94 | 0.17 | 14.91 | 59.50 | 46.03 | 80.50 | 24.60 | 1.88 |
| 96/17 | Рассольник "Ленинградский" | 250 | 2.55 | 6.08 | 17.30 | 133.96 | 0.09 | 13.43 | | 20.72 | 54.50 | 19.00 | 0.79 |
| 394/16 | Компот из кураги, витамин С | 200 | 1.92 | 0.11 | 24 | 124.1 | 0.04 | 1.48 | 59.5 | 17.31 | | | 0.65 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | 0.04 | | | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 2 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН | | 8.87 | 17.08 | 97.60 | 579.34 | 0.19 | 18.61 | 4.00 | 43.85 | 99.33 | 28.68 | 1.87 |
| 99/17 | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | 2.14 | 5.98 | 11.50 | 108.13 | 0.08 | 17.07 | | 24.64 | 41.23 | 17.26 | 0.64 |
| 247/06 | Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С | 200 | 0.02 | | 32.71 | 131.00 | 0.01 | 1.52 | | 3.57 | 0.66 | 0.22 | 0.34 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | 0.04 | | | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| 425/17 | Булочка дорожная | 75 | 5.19 | 10.94 | 43.55 | 293.33 | 0.06 | 0.02 | 4 | 7.64 | 31.44 | 5.6 | 0.45 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 3 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ | | 11.55 | 18.44 | 102.20 | 621.13 | 0.17 | 1.20 | 0.00 | 30.26 | 93.60 | 20.33 | 1.53 |
| 113/17 | Суп-лапша домашняя с курицей отварной | 250/10 | 2.85 | 5.00 | 14.76 | 115.68 | 0.04 | 1.20 | | 11.10 | 21.97 | 6.55 | 0.41 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | | | 15.6 | 62.2 | | | | 0.47 | | | 0.04 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | 0.04 | | | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| 424/17 | Булочка домашняя | 100 | 7.18 | 13.28 | 62 | 396.37 | 0.09 | | | 10.69 | 45.63 | 8.18 | 0.64 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 4 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ | | 13.32 | 11.80 | 100.21 | 559.92 | 0.19 | 24.88 | 0.00 | 72.56 | 116.71 | 31.74 | 2.67 |
| 88/17 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.96 | 5.40 | 9.09 | 92.70 | 0.04 | 24.23 | | 30.80 | 35.43 | 16.08 | 0.61 |
| 394/16 | Компот из смеси сухофруктов, витамин С | 200 | 0.46 | | 11.00 | 45.82 | 0.01 | 0.65 | | 19.23 | | | 0.72 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.76 | 0.04 | | | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| 421/17 | Булочка обыкновенная | 100 | 7.86 | 6.08 | 60.44 | 327.64 | 0.10 | | | 14.53 | 55.28 | 10.06 | 0.90 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 5 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ | | 13.55 | 14.45 | 97.74 | 575.01 | 0.24 | 9.20 | 0.00 | 48.59 | 90.20 | 24.69 | 2.35 |
| 102/17 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.48 | 4.83 | 19.06 | 141.55 | 0.14 | 9.20 | | 32.64 | 32.30 | 13.36 | 1.42 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | | | 15.6 | 62.2 | | | | 0.47 | | | 0.04 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.76 | 0.04 | | | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| 424/17 | Булочка домашняя | 70 | 5.03 | 9.3 | 43.4 | 277.5 | 0.06 | | | 7.48 | 31.9 | 5.73 | 0.45 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 6. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН | | 5.99 | 4.84 | 52.45 | 277.27 | 0.14 | 22.20 | 0.00 | 32.02 | 103.88 | 30.56 | 1.38 |
| 63/06 | Суп картофельный с крупой,с сайрой | 250 | 4.33 | 4.68 | 17.44 | 129.18 | 0.09 | 13.20 | | 18.20 | 77.88 | 24.96 | 0.82 |
| 1008/13 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,14 | | 25,17 | 101,21 | 0,01 | 9,00 | | 5,82 | | | 0,12 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | 0.04 | | | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| | Печенье | 30 | 2.31 | 3.66 | 23.16 | 134.70 | 0.01 | | | 2.06 | | | 0.10 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 7. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН | | 3.75 | 5.56 | 54.08 | 281.20 | 0.06 | 16.96 | 0.00 | 38.71 | 39.07 | 13.80 | 1.47 |
| 82/17 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2.21 | 5.40 | 14.93 | 117.00 | 0.03 | 15.44 | | 31.14 | 25.41 | 10.78 | 0.91 |
| 247/06 | Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С | 200 | 0.02 | | 29.31 | 117.32 | 0.01 | 1.52 | | 3.57 | 0.66 | 0.22 | 0.34 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | 0.02 | | | 4 | 13 | 2.8 | 0.22 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 8. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ | | 7.86 | 10.41 | 75.27 | 425.88 | 0.18 | 13.22 | 4.00 | 24.27 | 95.20 | 27.64 | 1.37 |
| 103/17 | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей отварной | 250/10 | 2.88 | 2.96 | 20.80 | 121.25 | 0.10 | 13.20 | | 12.16 | 50.76 | 19.24 | 0.66 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | | | 15.6 | 62.2 | | | | 0.47 | | | 0.04 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | 0.02 | | | 4 | 13 | 2.8 | 0.22 |
| 425/17 | Булочка дорожная | 50 | 3.46 | 7.29 | 29.03 | 195.55 | 0.06 | 0.02 | 4 | 7.64 | 31.44 | 5.6 | 0.45 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 9. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН | | 10.88 | 11.17 | 105.68 | 568.09 | 0.23 | 14.74 | 0.00 | 37.34 | 122.14 | 34.36 | 2.24 |
| 98/17 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 250/5 | 1.48 | 4.93 | 6.09 | 76.25 | 0.10 | 13.22 | | 15.24 | 53.20 | 21.28 | 0.78 |
| 247/06 | Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С | 200 | 0.02 | | 29.31 | 117.32 | 0.01 | 1.52 | | 3.57 | 0.66 | 0.22 | 0.34 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | 0.02 | | | 4 | 13 | 2.8 | 0.22 |
| 421/17 | Булочка обыкновенная | 100 | 7.86 | 6.08 | 60.44 | 327.64 | 0.10 | | | 14.53 | 55.28 | 10.06 | 0.90 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 10. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 13.55 | 14.45 | 97.74 | 575.01 | 0.24 | 9.20 | 0.00 | 48.59 | 90.20 | 24.69 | 2.35 |
| 102/17 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.48 | 4.83 | 19.06 | 141.55 | 0.14 | 9.20 | | 32.64 | 32.30 | 13.36 | 1.42 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | | | 15.6 | 62.2 | | | | 0.47 | | | 0.04 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.76 | 0.04 | | | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| 424/17 | Булочка домашняя | 70 | 5.03 | 9.3 | 43.4 | 277.5 | 0.06 | | | 7.48 | 31.9 | 5.73 | 0.45 |
| | | | | | | | | | | | | | |