Согласовано:
Директор
_____

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

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 30 рублей
с 12 лет и старше

сотрудники

с 1 янв 2024 г.

30 руб. Дет. питание.

№ 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			**14,08**	**19,36**	**107,36**	**670,91**
	ОБЕД		**14,08**	**19,36**	**107,36**	**670,91**
113/17	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	255	3,86	5,76	15,68	134,20
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
424/17	Булочка домашняя	100	7,18	13,28	62	396,37
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**5,88**	**11,71**	**44,42**	**316,72**
	ОБЕД		**5,88**	**11,71**	**44,42**	**316,72**
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой с фрикадельками	255	3,21	11,55	22,55	212,15
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**4,30**	**4,53**	**32,70**	**196,77**
	ОБЕД		**4,30**	**4,53**	**32,70**	**196,77**
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикадельками	260	3,30	4,45	14,70	116,25
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 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**10,81**	**15,51**	**45,55**	**376,33**
	ОБЕД		**10,81**	**15,51**	**45,55**	**376,33**
99/17	Суп из овощей со сметаной и фрикадельками	260	8,14	15,35	23,68	271,76
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**13,72**	**12,02**	**115,12**	**635,36**
	ОБЕД		**13,72**	**12,02**	**115,12**	**635,36**
113/17	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	255	3,86	5,76	15,68	134,20
394/16	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
421/17	Булочка обыкновенная	100	7,86	6,08	60,44	327,64
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**8,01**	**6,40**	**70,25**	**386,79**
	ОБЕД		**8,01**	**6,40**	**70,25**	**386,79**
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	255	4,95	6,08	21,26	165,29
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**7,34**	**8,81**	**41,07**	**282,65**
	ОБЕД		**7,34**	**8,81**	**41,07**	**282,65**

35/06	Свекольник со сметаной и фрикадельками	260	5,81	8,65	15,61	167,84
ТТК 323	Напиток каркаде с сахаром	200	0,01		15,62	65,65
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**11,51**	**28,23**	**37,32**	**459,20**
	ОБЕД		**11,51**	**28,23**	**37,32**	**459,20**
98/17	Суп крестьянский с крупой со сметаной и фрикадельками	260	9,36	28,15	17,29	365,28
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**8,26**	**9,82**	**62,42**	**380,51**
	ОБЕД		**8,26**	**9,82**	**62,42**	**380,51**
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	255	4,95	6,08	21,26	165,29
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
	Печенье	30	2,31	3,66	23,16	134,70
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**13,86**	**17,98**	**71,44**	**513,39**
	ОБЕД		**13,86**	**17,98**	**71,44**	**513,39**
102/17	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	255	7,26	14,78	19,35	245,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
421/17	Булочка обыкновенная	50	3,93	3,04	30,22	163,82
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**4,97**	**5,82**	**57,99**	**312,58**
	ОБЕД		**4,97**	**5,82**	**57,99**	**312,58**
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	255	2,45	5,56	17,15	128,41
394/16	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**17,77**	**22,66**	**35,18**	**420,02**
	ОБЕД		**17,77**	**22,66**	**35,18**	**420,02**
87/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом птицы	260	16,25	22,50	15,34	328,85
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			**8,56**	**15,53**	**75,39**	**487,19**
	ОБЕД		**8,56**	**15,53**	**75,39**	**487,19**
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой с фрикадельками	255	3,21	11,55	22,55	212,15
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
	Печенье	30	2,31	3,66	23,16	134,70
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**14,08**	**19,36**	**107,36**	**670,91**
	ОБЕД		**14,08**	**19,36**	**107,36**	**670,91**
113/17	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	255	3,86	5,76	15,68	134,20
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

424/17	Булочка домашняя	100	7,18	13,28	62	396,37
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**11,57**	**15,59**	**50,47**	**400,96**
	ОБЕД		**11,57**	**15,59**	**50,47**	**400,96**
99/17	Суп из овощей со сметаной и фрикадельками	260	8,14	15,35	23,68	271,76
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	73,80
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**18,77**	**22,76**	**56,18**	**513,02**
	ОБЕД		**18,77**	**22,76**	**56,18**	**513,02**
87/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом птицы	260	16,25	22,50	15,34	328,85
394/16	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**14,23**	**18,14**	**79,25**	**549,16**
	ОБЕД		**14,23**	**18,14**	**79,25**	**549,16**
102/17	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	255	7,26	14,78	19,35	245,00
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
421/17	Булочка обыкновенная	50	3,93	3,04	30,22	163,82
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**7,49**	**4,77**	**46,41**	**269,99**
	ОБЕД		**7,49**	**4,77**	**46,41**	**269,99**
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикадельками	260	3,30	4,45	14,70	116,25
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**5,96**	**6,16**	**44,88**	**269,46**
	ОБЕД		**5,96**	**6,16**	**44,88**	**269,46**
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	255	4,95	6,08	21,26	165,29
ТТК 323	Напиток каркаде с сахаром	200	0,01		15,62	65,65
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**8,11**	**8,89**	**59,68**	**364,80**
	ОБЕД		**8,11**	**8,89**	**59,68**	**364,80**
35/06	Свекольник со сметаной и фрикадельками	260	5,81	8,65	15,61	167,84
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	73,80