

Согласовано:

Директор *М.Ю. Солов*

№ 14 *Чернышевска*



Утверждаю:

Директор

АО "Уральский комбинат

питания"

Готфрид Р. Р.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

обучающиеся с 7 до 11 лет

осваивающие программы начального общего образования:
с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды

с 1 янв 2025

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 160,08 руб. (завтрак, обед)

Категории:

- Отдельные категории обучающихся, осваивающих программы начального общего образования: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды.

№ 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			42,41	46,18	194,38	1404,83
ЗАВТРАК			16,41	19,87	99,29	665,00
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 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	205	6,81	10,45	29,51	246,60
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	148,68
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:		500				
ОБЕД			26,00	26,31	95,09	739,83
35/17	Салат картофельный (картофель, лук репч., масло раст.)	60	1,14	3,22	8,97	69,39
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4,09	5,61	13,54	121,01
291/17	Плов из филе птицы	200	17,73	17,16	42,90	409,09
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:		700				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			39,65	47,87	158,50	1259,82
ЗАВТРАК			12,62	16,91	71,04	503,65
ТТК 370	Голубцы ленивые	115	6,32	8,79	19,37	187,01
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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		505				
ОБЕД			27,03	30,96	87,46	756,17
54-283/23	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,06	5,28	27,00
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	3,57	11,24	19,04	191,60
260/17	Гуляш из птицы	100	14,25	16,66	5,27	232,00
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		730				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			40,37	28,50	193,30	1237,57
ЗАВТРАК			13,68	8,50	101,50	560,13
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	203	8,48	8,00	36,10	259,36
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		553				
ОБЕД			26,69	20,00	91,80	677,44
57/16	Икра кабачковая	60	1,14	0,00	4,62	23,04

82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	2,64	3,56	11,76	93,00
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,14	11,17	17,79	230,88
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	5,19	39,63	250,00
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
Итого:		730				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,46	43,11	179,85	1327,83
ЗАВТРАК			15,21	8,36	102,05	567,77
766/04	Сдоба обыкновенная	60	4,91	3,79	36,09	206,31
182/17	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом сливочным	203	7,26	4,25	36,28	221,12
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:		503				
ОБЕД			28,25	34,75	77,80	760,06
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,72	6,05	5,14	77,90
99/17	Суп из овощей	200	6,51	12,28	11,17	187,78
ТТК 209	Азу из мяса птицы по домашнему	260	18,35	16,26	39,62	389,81
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		740				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,20	35,78	191,96	1310,16
ЗАВТРАК			15,64	9,62	94,05	547,33
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
334/04	Макаронны запеченные с сыром	203	11,44	9,22	49,65	339,56
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		553				
ОБЕД			28,56	26,16	97,91	762,83
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4,09	5,61	13,54	121,01
182/06	Ежики в соусе	110	5,73	16,34	10,38	215,00
54/21	Гороховое пюре	150	16,26	4,03	33,97	247,30
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		740				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			38,28	46,68	176,86	1317,01
ЗАВТРАК			11,64	10,52	89,50	519,50
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	203	8,20	10,20	50,02	336,32
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:		543				
ОБЕД			26,64	36,16	87,36	797,51
35/17	Салат картофельный (картофель, лук репч., масло раст.)	60	1,14	3,22	8,97	69,39
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,96	6,86	19,01	161,62
ТТК 218	Бигус с птицей	200	16,48	25,76	10,39	345,00
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
Итого:		700				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			39,16	42,21	235,27	1552,76
ЗАВТРАК			19,17	11,39	141,01	776,03
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7,16	4,66	40,52	242,96
766/04	Сдоба обыкновенная	100	8,20	6,33	60,27	344,50
ТТК 323	Напиток каркаде с сахаром	200	0,01		15,62	65,65
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		553				
ОБЕД			19,99	30,82	94,26	776,73
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,72	6,05	5,14	77,90
35/06	Свекольник	200	4,65	6,92	12,49	134,27
278/14	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
304/17	Рис отварной	150	3,81	2,72	40,00	208,48
346/17	Напиток апельсиновый	200	0,14		16,19	89,23
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		740				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			45,18	51,54	167,31	1358,15
ЗАВТРАК			18,52	14,44	76,40	529,22
280/17	Фрикадельки в соусе	105	9,08	11,20	5,80	163,30
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		505				
ОБЕД			26,66	37,10	90,91	828,93
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
98/17	Суп крестьянский с крупой	200	7,49	22,52	13,83	292,92
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,14	11,17	17,79	230,88
303/14	Каша перловая вязкая	150	3,14	3,27	22,34	136,50
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		730				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			48,33	39,52	158,55	1212,62
ЗАВТРАК			28,65	11,99	73,56	537,27
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,91
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	18,98	7,07	31,77	276,78
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		500				
ОБЕД			19,68	27,53	84,99	675,35
57/16	Икра кабачковая	60	1,14	0,00	4,62	23,04
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,96	6,86	19,01	161,62
ТТК370	Голубцы ленивые	115	8,32	12,79	21,37	233,87
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 ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		745				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,15	47,07	159,06	1287,23
ЗАВТРАК			24,86	13,04	74,82	536,82

47/05	Суфле "Золотая рыбка"	100	17,83	7,99	4,25	165,00
304/17	Рис отварной	150	3,81	2,72	40,00	208,48
238/06	Соус томатный	20	0,18	2,01	0,89	23,00
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:		510				
	ОБЕД		21,29	34,03	84,24	750,41
54-283/23	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,06	5,28	27,00
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	5,81	11,82	15,48	196,00
ТТК 298	"Чикенболлы" в соусе	105	6,14	11,91	10,92	178,84
143/17	Рагу из овощей	150	5,77	10,08	30,69	244,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		735				
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			36,31	50,13	178,73	1350,58
	ЗАВТРАК		17,19	20,77	96,19	664,29
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 пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	205	8,50	9,45	36,13	272,60
	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				
	ОБЕД		19,12	29,36	82,54	686,29
35/17	Салат картофельный (картофель, лук репч., масло раст.)	60	1,14	3,22	8,97	69,39
96/17	Рассольник "Ленинградский"	200	1,96	4,45	13,72	102,73
182/06	Ежики в соусе	110	5,73	16,34	10,38	215,00
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	5,19	39,63	250,00
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		740				
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			49,16	75,75	201,60	1728,74
	ЗАВТРАК		19,29	14,79	125,06	741,28
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9,76	5,69	41,84	267,91
	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	273,00
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:		553				
	ОБЕД		29,87	60,96	76,54	987,46
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,72	6,05	5,14	77,90
87/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	13,00	18,00	12,27	263,08
260/17	Гуляш из мяса	100	8,99	33,91	3,29	354,31
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
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:		730				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			31,94	31,18	155,59	1059,78
	ЗАВТРАК		12,01	10,95	94,91	547,37
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	205	6,81	10,45	29,51	246,60

394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	555				
	ОБЕД		19,93	20,23	60,68	512,41
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	3,57	11,24	19,04	191,60
229/17	Рыба, тушенная с овощами	100	12,38	5,61	6,30	125,21
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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	750				
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,86	35,15	213,52	1382,64
	ЗАВТРАК		17,05	9,42	130,43	704,21
766/04	Сдоба обыкновенная	60	4,91	3,79	36,09	206,31
182/17	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом сливочным	253	9,08	5,31	45,35	276,40
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
	Итого:	553				
	ОБЕД		26,81	25,73	83,09	678,43
54-283/23	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,06	5,28	27,00
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4,09	5,61	13,54	121,01
268/17	Шницель мясной	100	15,31	14,82	15,30	255,82
303/17	Каша пшеничная вязкая	150	4,23	5,00	24,21	158,80
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	73,80
	Итого:	740				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,55	39,38	180,85	1303,93
	ЗАВТРАК		15,64	9,62	94,05	547,33
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
334/04	Макароны запеченные с сыром	203	11,44	9,22	49,65	339,56
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	553				
	ОБЕД		28,91	29,76	86,80	756,61
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
99/17	Суп из овощей	200	6,51	12,28	11,17	187,78
291/17	Плов из филе птицы	200	17,73	17,16	42,90	409,09
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	700				
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,74	48,09	197,40	1440,16
	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				
	ОБЕД		31,15	41,41	108,80	953,99
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,72	6,05	5,14	77,90
87/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	13,00	18,00	12,27	263,08
ТТК 298	"Чикенболлы" в соусе	105	6,14	11,91	10,92	178,84
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	5,19	39,63	250,00

394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		735				
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			45,06	67,36	143,98	1391,28
ЗАВТРАК			24,20	17,80	72,65	563,76
ТТК 246	Азу из мяса птицы без картофеля	110	14,37	14,64	4,94	209,02
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		500				
ОБЕД			20,86	49,56	71,33	827,52
54-283/23	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,06	5,28	27,00
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	5,81	11,82	15,48	196,00
259/17	Жаркое по-домашнему	200	11,11	37,36	20,89	464,18
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:		700				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			37,70	31,70	197,71	1274,63
ЗАВТРАК			12,40	10,60	94,42	544,09
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	203	8,20	10,20	50,02	336,32
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		553				
ОБЕД			25,30	21,10	103,29	730,54
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	2,64	3,56	11,76	93,00
291/17	Плов из филе птицы	200	17,73	17,16	42,90	409,09
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		700				
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			36,45	44,95	199,74	1396,13
ЗАВТРАК			16,22	9,19	118,81	634,88
766/04	Сдоба обыкновенная	60	4,91	3,79	36,09	206,31
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	253	7,50	5,00	42,50	240,00
ТТК 323	Напиток каркаде с сахаром	200	0,01		15,62	65,65
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		563				
ОБЕД			20,23	35,76	80,93	761,25
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,72	6,05	5,14	77,90
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,96	6,86	19,01	161,62
278/14	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
312/17	Пюре картофельное	150	3,26	7,80	21,99	176,30
346/17	Напиток апельсиновый	200	0,14		16,19	89,23
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		740				
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			60,06	47,69	146,33	1282,04
ЗАВТРАК			35,39	14,69	73,44	575,27
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,91
222/17	Пудинг из творога с молоком гущённым	160	26,83	9,77	42,70	365,90
	Яблоко	110	0,44	0,00	10,78	47,12
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:	550				
	ОБЕД		24,67	33,00	72,89	706,77
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
35/06	Свекольник	200	4,65	6,92	12,49	134,27
ТТК 218	Бигус с птицей	200	16,48	25,76	10,39	345,00
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
	Итого:	700				