

Согласовано:

Директор

№ 142



Ю. А. Корсаева

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. (обед)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>24,34</b>	<b>22,09</b>	<b>86,14</b>	<b>662,79</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>24,34</b>	<b>22,09</b>	<b>86,14</b>	<b>662,79</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
113/17	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	205	3,09	4,61	12,54	107,36
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
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>26,03</b>	<b>28,96</b>	<b>86,46</b>	<b>734,29</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>26,03</b>	<b>28,96</b>	<b>86,46</b>	<b>734,29</b>
54-283/23	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,06	5,28	27,00
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой с фрикадельками	205	2,57	9,24	18,04	169,72
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	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
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>25,39</b>	<b>18,89</b>	<b>90,04</b>	<b>654,56</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>25,39</b>	<b>18,89</b>	<b>90,04</b>	<b>654,56</b>
57/16	Икра кабачковая	60	1,14	0,00	4,62	23,04
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и	210	2,64	3,56	11,76	93,00
295/17	Котлеты из мяса птицы	90	11,84	10,06	16,03	208,00
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
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>28,25</b>	<b>34,75</b>	<b>77,80</b>	<b>760,06</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>28,25</b>	<b>34,75</b>	<b>77,80</b>	<b>760,06</b>
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,72	6,05	5,14	77,90
99/17	Суп из овощей со сметаной и фрикадельками	210	6,51	12,28	11,17	187,78
ГТК 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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>27,56</b>	<b>25,16</b>	<b>96,91</b>	<b>749,18</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>27,56</b>	<b>25,16</b>	<b>96,91</b>	<b>749,18</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
113/17	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	205	3,09	4,61	12,54	107,36

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
<b>Итого:</b>		<b>745</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>24,64</b>	<b>34,16</b>	<b>85,36</b>	<b>767,70</b>
<b>ОБЕД</b>			<b>24,64</b>	<b>34,16</b>	<b>85,36</b>	<b>767,70</b>
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 с фрикадельками	205	3,96	4,86	17,01	131,81
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
<b>Итого:</b>		<b>705</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>20,47</b>	<b>28,46</b>	<b>92,17</b>	<b>748,73</b>
<b>ОБЕД</b>			<b>20,47</b>	<b>28,46</b>	<b>92,17</b>	<b>748,73</b>
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,72	6,05	5,14	77,90
35/06	Свекольник со сметаной и фрикадельками	210	4,65	6,92	12,49	134,27
ТТК 203	Тeftели "Крепыш" в соусе	100	9,63	12,61	8,51	189,68
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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>25,10</b>	<b>35,93</b>	<b>73,25</b>	<b>737,34</b>
<b>ОБЕД</b>			<b>25,10</b>	<b>35,93</b>	<b>73,25</b>	<b>737,34</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
98/17	Суп крестьянский с крупой со сметаной и фрикадельками	210	7,49	22,52	13,83	292,92
295/17	Котлеты из мяса птицы	90	11,84	10,06	16,03	208,00
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
<b>Итого:</b>		<b>730</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,68</b>	<b>21,53</b>	<b>80,99</b>	<b>598,68</b>
<b>ОБЕД</b>			<b>15,68</b>	<b>21,53</b>	<b>80,99</b>	<b>598,68</b>
57/16	Икра кабачковая	60	1,14	0,00	4,62	23,04
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	205	3,96	4,86	17,01	131,81
ТТК370	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 ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
<b>Итого:</b>		<b>750</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>21,29</b>	<b>34,03</b>	<b>84,24</b>	<b>750,41</b>
<b>ОБЕД</b>			<b>21,29</b>	<b>34,03</b>	<b>84,24</b>	<b>750,41</b>
54-283/23	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,06	5,28	27,00
102/17	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	205	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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>				
<b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>18,46</b>	<b>26,14</b>	<b>74,59</b>	<b>622,90</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>18,46</b>	<b>26,14</b>	<b>74,59</b>	<b>622,90</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	205	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
<b>Итого:</b>		<b>745</b>				
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>29,87</b>	<b>60,96</b>	<b>76,54</b>	<b>987,46</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>29,87</b>	<b>60,96</b>	<b>76,54</b>	<b>987,46</b>
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,72	6,05	5,14	77,90
87/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом птицы	210	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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>				
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>18,93</b>	<b>18,23</b>	<b>59,68</b>	<b>490,53</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>18,93</b>	<b>18,23</b>	<b>59,68</b>	<b>490,53</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой с фрикадельками	205	2,57	9,24	18,04	169,72
229/17	Рыба, тушеная 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
<b>Итого:</b>		<b>755</b>				
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>20,68</b>	<b>19,65</b>	<b>76,96</b>	<b>578,02</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>20,68</b>	<b>19,65</b>	<b>76,96</b>	<b>578,02</b>
54-283/23	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,06	5,28	27,00
113/17	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	205	3,09	4,61	12,54	107,36
268/17	Шницель мясной	90	10,18	9,74	10,17	169,06
303/17	Каша пшенная 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
<b>Итого:</b>		<b>735</b>				
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>28,15</b>	<b>29,68</b>	<b>81,88</b>	<b>732,07</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>28,15</b>	<b>29,68</b>	<b>81,88</b>	<b>732,07</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
99/17	Суп из овощей со сметаной и фрикадельками	210	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	30	2,28	0,24	14,76	73,80
<b>Итого:</b>		<b>700</b>				
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>31,15</b>	<b>41,41</b>	<b>108,80</b>	<b>953,99</b>

	<b>ОБЕД</b>		<b>31,15</b>	<b>41,41</b>	<b>108,80</b>	<b>953,99</b>
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,72	6,05	5,14	77,90
87/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом птицы	210	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
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>				
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>23,84</b>	<b>18,18</b>	<b>78,00</b>	<b>592,34</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>23,84</b>	<b>18,18</b>	<b>78,00</b>	<b>592,34</b>
54-283/23	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,06	5,28	27,00
102/17	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	205	5,81	11,82	15,48	196,00
ТТК 269	Жаркое "Пикантное"	200	14,09	5,98	27,56	229,00
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
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>				
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>25,30</b>	<b>21,10</b>	<b>103,29</b>	<b>730,54</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>25,30</b>	<b>21,10</b>	<b>103,29</b>	<b>730,54</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикадельками	210	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
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>				
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>18,23</b>	<b>33,76</b>	<b>78,93</b>	<b>731,44</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>18,23</b>	<b>33,76</b>	<b>78,93</b>	<b>731,44</b>
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,72	6,05	5,14	77,90
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	205	3,96	4,86	17,01	131,81
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
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>				
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>23,91</b>	<b>32,92</b>	<b>67,97</b>	<b>682,23</b>
	<b>ОБЕД</b>		<b>23,91</b>	<b>32,92</b>	<b>67,97</b>	<b>682,23</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
35/06	Свекольник со сметаной и фрикадельками	210	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	30	2,28	0,24	14,76	73,80
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>				