

Согласовано:

Директор *МАОУ "СОШ
№14 г. Челябинска"*
Готфрид Р.Р. Корнива



Утверждаю:

Директор
АО "Уральский комбинат
питания"
Готфрид Р.Р.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

обучающиеся с 12 лет и старше

(дети из малообеспеченных семей; дети из многодетных семей; дети из семей участников боевых действий; дети из семей, находящихся в социально опасном положении, в трудной жизненной ситуации)

с 1 янв 2025

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 85,15 руб. (завтрак)

Категории:

- Дети из малообеспеченных семей;
- Дети с нарушениями здоровья, имеющие заболевания, относящиеся к нарушениям состояния здоровья: заболевания, связанные с недостаточностью питания, не связанные с тяжелой патологией и не требующие специальной диеты (белково-энергетическая недостаточность умеренной и легкой степени (код по международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ 10 IV E 44)), и задержку развития, обусловленную белково-энергетической недостаточностью (код по международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ 10 IV E 45);
- Дети из семей, находящихся в социально опасном положении, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- Дети из многодетных семей;
- Дети из семей участников боевых действий.

№ 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			21,93	17,56	87,30	616,86
	ЗАВТРАК		21,93	17,56	87,30	616,86
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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
	Итого:	550				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,86	23,51	82,40	622,61
	ЗАВТРАК		16,86	23,51	82,40	622,61
ТТК370	Голубцы ленивые	115	8,32	12,79	21,37	233,87
312/17	Пюре картофельное	200	4,35	10,40	29,32	235,00
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:	555				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			27,09	18,63	119,58	783,34
	ЗАВТРАК		27,09	18,63	119,58	783,34
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,14	11,17	17,79	230,88
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	6,23	48,71	304,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,12	12,00	57,78
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	148,68
	Итого:	550				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,69	20,29	102,50	725,28
	ЗАВТРАК		26,69	20,29	102,50	725,28
766/04	Сдоба обыкновенная	60	4,91	3,79	36,09	206,31
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	30	2,28	0,24	14,76	73,76
	Итого:	550				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			27,64	21,36	99,94	728,12
	ЗАВТРАК		27,64	21,36	99,94	728,12
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/06	Ежики в соусе	110	5,73	16,34	10,38	215,00

54/21	Гороховое пюре	180	19,51	4,84	40,76	296,76
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:		610				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,54	22,75	147,27	901,07
	ЗАВТРАК		18,54	22,75	147,27	901,07
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
	Пряник	80	3,84	2,24	62,16	297,36
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				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,22	18,99	104,72	707,84
	ЗАВТРАК		18,22	18,99	104,72	707,84
278/14	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
304/17	Рис отварной	200	5,08	3,62	53,33	278,00
346/17	Напиток апельсиновый	200	0,19		16,19	89,23
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		560				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,72	19,14	90,01	643,30
	ЗАВТРАК		21,72	19,14	90,01	643,30
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,14	11,17	17,79	230,88
303/14	Каша перловая вязкая	200	4,18	4,35	29,71	182,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	136,50
Итого:		550				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			36,41	14,46	88,35	654,28
	ЗАВТРАК		36,41	14,46	88,35	654,28
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,91
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	160	25,22	9,38	36,72	344,61
	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	60	4,56	0,48	29,52	147,52
Итого:		560				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			27,14	13,74	92,66	627,70
	ЗАВТРАК		27,14	13,74	92,66	627,70
47/05	Суфле "Золотая рыбка"	100	17,83	7,99	4,25	165,00
304/17	Рис отварной	180	4,57	3,26	48,00	250,18
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	60	4,56	0,48	29,52	147,52
Итого:		560				
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,17	22,83	109,73	746,01
	ЗАВТРАК		19,17	22,83	109,73	746,01
182/06	Ежики в соусе	110	5,73	16,34	10,38	215,00
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	6,23	48,71	304,00

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
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
	Итого:	610				
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,78	44,56	111,27	959,68
	ЗАВТРАК		21,78	44,56	111,27	959,68
260/17	Гуляш из мяса	100	8,99	33,91	3,29	354,31
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,77	3,41	43,20	241,20
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
	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	273,00
	Итого:	560				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,28	5,81	46,10	306,35
	ЗАВТРАК		15,28	5,81	46,10	306,35
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
229/17	Рыба, тушенная с овощами	100	12,38	5,61	6,30	125,21
312/17	Пюре картофельное	200	3,26	10,37	29,25	234,48
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,20	20,00	96,30
	Итого:	650				
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,84	24,77	119,59	825,02
	ЗАВТРАК		26,84	24,77	119,59	825,02
766/04	Сдоба обыкновенная	60	4,91	3,79	36,09	206,31
268/17	Шницель мясной	100	15,31	14,82	15,30	255,82
303/17	Каша пшенная вязкая	180	5,08	6,00	29,05	190,56
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	560				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,08	17,56	89,33	630,26
	ЗАВТРАК		23,08	17,56	89,33	630,26
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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
	Итого:	550				
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			14,11	6,84	98,44	535,35
	ЗАВТРАК		14,11	6,84	98,44	535,35
	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	60	4,56	0,48	29,52	147,52
	Итого:	563				
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,84	22,83	89,57	655,35
	ЗАВТРАК		26,84	22,83	89,57	655,35
ТТК 246	Азу из мяса птицы без картофеля	110	14,37	14,64	4,94	209,02
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	7,79	48,00	268,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	560				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,08	17,56	89,33	630,26
	ЗАВТРАК		23,08	17,56	89,33	630,26
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	550				

ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,51	29,21	100,13	786,22
	ЗАВТРАК		18,51	29,21	100,13	786,22
766/04	Сдоба обыкновенная	60	4,91	3,79	36,09	206,31
278/14	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
312/17	Пюре картофельное	200	3,26	10,37	29,25	234,48
346/17	Напиток апельсиновый	200	0,19		16,19	89,23
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		590				
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			36,15	14,77	88,36	641,86
	ЗАВТРАК		36,15	14,77	88,36	641,86
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,91
222/17	Пудинг из творога с молоком сгущённым	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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		560				