

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор

АО "Уральский комбинат

питания"

Куравин Ф.В.



# Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**стоимость питания 78,78 рублей**  
**с 12 лет и старше**  
**родительская плата**

с 1 янв 2024

**Меню для обучающихся с 12 лет на 78,78 руб. за родительскую оплату (завтрак)**

№ 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>21,93</b>	<b>17,56</b>	<b>87,30</b>	<b>616,86</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>21,93</b>	<b>17,56</b>	<b>87,30</b>	<b>616,86</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,86</b>	<b>19,51</b>	<b>80,40</b>	<b>575,75</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>14,86</b>	<b>19,51</b>	<b>80,40</b>	<b>575,75</b>
ТТК 370	Голубцы ленивые	115	6,32	8,79	19,37	187,01
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
<b>Итого:</b>		<b>555</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>27,09</b>	<b>18,63</b>	<b>119,58</b>	<b>783,34</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>27,09</b>	<b>18,63</b>	<b>119,58</b>	<b>783,34</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>26,69</b>	<b>20,29</b>	<b>102,50</b>	<b>725,28</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>26,69</b>	<b>20,29</b>	<b>102,50</b>	<b>725,28</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>27,64</b>	<b>21,36</b>	<b>99,94</b>	<b>728,12</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>27,64</b>	<b>21,36</b>	<b>99,94</b>	<b>728,12</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>610</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>18,54</b>	<b>22,75</b>	<b>147,27</b>	<b>901,07</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,54</b>	<b>22,75</b>	<b>147,27</b>	<b>901,07</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>18,70</b>	<b>16,63</b>	<b>102,63</b>	<b>679,84</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,70</b>	<b>16,63</b>	<b>102,63</b>	<b>679,84</b>
ГТК 203	Тeftели "Крепыш" в соусе	100	9,63	12,61	8,51	189,68
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>21,72</b>	<b>19,14</b>	<b>90,01</b>	<b>643,30</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>21,72</b>	<b>19,14</b>	<b>90,01</b>	<b>643,30</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>36,41</b>	<b>14,46</b>	<b>88,35</b>	<b>654,28</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>36,41</b>	<b>14,46</b>	<b>88,35</b>	<b>654,28</b>
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,91
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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
<b>Итого:</b>		<b>560</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>27,14</b>	<b>13,74</b>	<b>92,66</b>	<b>627,70</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>27,14</b>	<b>13,74</b>	<b>92,66</b>	<b>627,70</b>
110/06	Рыба, запеченная в омлете	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
<b>Итого:</b>		<b>560</b>				
<b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>19,17</b>	<b>22,83</b>	<b>109,73</b>	<b>746,01</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,17</b>	<b>22,83</b>	<b>109,73</b>	<b>746,01</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>610</b>				
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>21,78</b>	<b>44,56</b>	<b>111,27</b>	<b>959,68</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>21,78</b>	<b>44,56</b>	<b>111,27</b>	<b>959,68</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>				
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,28</b>	<b>5,81</b>	<b>46,10</b>	<b>306,35</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,28</b>	<b>5,81</b>	<b>46,10</b>	<b>306,35</b>
	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
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>				
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>22,84</b>	<b>20,77</b>	<b>115,59</b>	<b>757,04</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>22,84</b>	<b>20,77</b>	<b>115,59</b>	<b>757,04</b>
766/04	Сдоба обыкновенная	60	4,91	3,79	36,09	206,31
268/17	Шницель мясной	100	11,31	10,82	11,30	187,84
303/17	Каша пшениная 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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>				
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>23,08</b>	<b>17,56</b>	<b>89,33</b>	<b>630,26</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>23,08</b>	<b>17,56</b>	<b>89,33</b>	<b>630,26</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,11</b>	<b>6,84</b>	<b>98,44</b>	<b>535,35</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>14,11</b>	<b>6,84</b>	<b>98,44</b>	<b>535,35</b>
	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
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>				
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>26,84</b>	<b>22,83</b>	<b>89,57</b>	<b>655,35</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>26,84</b>	<b>22,83</b>	<b>89,57</b>	<b>655,35</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>				
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>23,08</b>	<b>17,56</b>	<b>89,33</b>	<b>630,26</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>23,08</b>	<b>17,56</b>	<b>89,33</b>	<b>630,26</b>
	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>18,51</b>	<b>29,21</b>	<b>100,13</b>	<b>786,22</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,51</b>	<b>29,21</b>	<b>100,13</b>	<b>786,22</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>				
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>36,15</b>	<b>14,77</b>	<b>88,36</b>	<b>641,86</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>36,15</b>	<b>14,77</b>	<b>88,36</b>	<b>641,86</b>
	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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>				