

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Исполняющий обязанности

директора

АО "Уральский комбинат

питания"

Егоров Ю.О.



## **Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений**

**Стоимость питания 72,08 рублей  
(7 до 11 лет)**

с 1 сент 2023 г.

Категории:

- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, не отнесённые к отдельным категориям.

№ 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>16.41</b>	<b>19.87</b>	<b>99.29</b>	<b>665.00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>16.41</b>	<b>19.87</b>	<b>99.29</b>	<b>665.00</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>12.62</b>	<b>16.91</b>	<b>71.04</b>	<b>503.65</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>12.62</b>	<b>16.91</b>	<b>71.04</b>	<b>503.65</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>19.03</b>	<b>6.46</b>	<b>83.52</b>	<b>489.34</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19.03</b>	<b>6.46</b>	<b>83.52</b>	<b>489.34</b>
54-283/23	Свекла отварная дольками	60	0.90	0.06	5.28	27.00
ТТК 269	Жаркое "Пикантное"	200	14.09	5.98	27.56	229.00
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1.00	0.10	31.00	135.00
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>21.17</b>	<b>17.48</b>	<b>82.38</b>	<b>592.27</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>21.17</b>	<b>17.48</b>	<b>82.38</b>	<b>592.27</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
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>540</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15.20</b>	<b>15.11</b>	<b>79.06</b>	<b>532.43</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15.20</b>	<b>15.11</b>	<b>79.06</b>	<b>532.43</b>

ТТК 298	"Чикенболлы" в соусе	105	6.14	11.91	10.92	178.84
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	45	3.42	0.36	22.14	110.59
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>11.64</b>	<b>10.52</b>	<b>89.50</b>	<b>519.50</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>11.64</b>	<b>10.52</b>	<b>89.50</b>	<b>519.50</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>543</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>20.17</b>	<b>13.51</b>	<b>95.15</b>	<b>606.52</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>20.17</b>	<b>13.51</b>	<b>95.15</b>	<b>606.52</b>
ТТК 243	Биточки "Чикенфиш"	90	11.81	8.11	4.87	143.05
304/17	Рис отварной	150	3.81	2.72	40.00	208.48
	Печенье	20	1.50	2.36	14.98	91.00
ТТК 323	Напиток каркаде с сахаром	200	0.01		15.62	65.65
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>17.76</b>	<b>14.36</b>	<b>71.48</b>	<b>504.64</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>17.76</b>	<b>14.36</b>	<b>71.48</b>	<b>504.64</b>
ТТК 369	Митболы "Ориджинал" с красным соусом	110	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	40	3.04	0.32	19.68	98.34
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>28.65</b>	<b>11.99</b>	<b>73.56</b>	<b>537.27</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>28.65</b>	<b>11.99</b>	<b>73.56</b>	<b>537.27</b>
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.91
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>24.86</b>	<b>13.04</b>	<b>74.82</b>	<b>536.82</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>24.86</b>	<b>13.04</b>	<b>74.82</b>	<b>536.82</b>
110/06	Рыба, запеченная в омлете	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

	<b>Итого:</b>	<b>510</b>				
--	---------------	------------	--	--	--	--