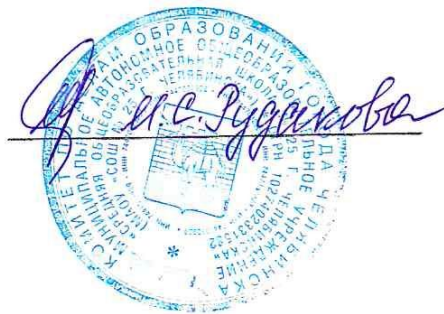


Согласовано:  
Директор



Утверждаю:  
Исполняющий обязанности  
директора  
АО "Уральский комбинат  
питания"  
Егоров Ю.С.



# **Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений**

**Стоимость питания 147 рублей  
(с 7 лет до 11 лет)**

**ОВЗ**

с 1 сент 2023 г.

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
<b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>41.21</b>	<b>45.02</b>	<b>190.07</b>	<b>1377.05</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>ОБЕД</b>		<b>24.80</b>	<b>25.15</b>	<b>90.78</b>	<b>712.05</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0.94	3.06	5.66	55.26
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>38.59</b>	<b>48.87</b>	<b>159.05</b>	<b>1270.69</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>ОБЕД</b>		<b>25.97</b>	<b>31.96</b>	<b>88.01</b>	<b>767.04</b>
52/17	Салат из свеклы	60	0.84	3.06	6.83	59.75
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>44.49</b>	<b>31.55</b>	<b>181.27</b>	<b>1233.86</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>ОБЕД</b>		<b>25.46</b>	<b>25.09</b>	<b>97.75</b>	<b>744.52</b>
75/17	Икра морковная	60	1.21	6.20	12.33	113.00
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикадельками	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>49.58</b>	<b>49.29</b>	<b>160.68</b>	<b>1330.23</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>ОБЕД</b>		<b>28.41</b>	<b>31.81</b>	<b>78.30</b>	<b>737.96</b>
71/04	Винегрет овощной	60	0.88	3.11	5.64	55.80
99/17	Суп из овощей со сметаной и фрикадельками	210	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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43.02</b>	<b>40.33</b>	<b>191.87</b>	<b>1350.32</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>ОБЕД</b>		<b>27.82</b>	<b>25.22</b>	<b>112.81</b>	<b>817.89</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0.74	0.06	16.92	74.71
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>36.35</b>	<b>47.66</b>	<b>178.22</b>	<b>1330.81</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>ОБЕД</b>		<b>24.71</b>	<b>37.14</b>	<b>88.72</b>	<b>811.31</b>
75/17	Икра морковная	60	1.21	6.20	12.33	113.00
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>39.83</b>	<b>46.42</b>	<b>171.92</b>	<b>1328.42</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
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>ОБЕД</b>		<b>19.66</b>	<b>32.91</b>	<b>76.77</b>	<b>721.91</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0.94	3.06	5.66	55.26
35/06	Свекольник со сметаной и фрикадельками	210	4.65	6.92	12.49	134.27
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 пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	49.17
<b>Итого:</b>		<b>750</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43.22</b>	<b>53.35</b>	<b>150.54</b>	<b>1295.73</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>ОБЕД</b>		<b>25.46</b>	<b>38.99</b>	<b>79.06</b>	<b>791.09</b>
52/17	Салат из свеклы	60	0.84	3.06	6.83	59.75
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>49.44</b>	<b>30.97</b>	<b>184.49</b>	<b>1261.33</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>ОБЕД</b>		<b>20.79</b>	<b>18.98</b>	<b>110.93</b>	<b>724.05</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0.74	0.06	16.92	74.71
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
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>750</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46.15</b>	<b>47.07</b>	<b>159.06</b>	<b>1287.23</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>				
	<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>				