

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Исполняющий обязанности

директора

АО "Уральский комбинат

питания"

Егоров Ю.О.



# **Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений**

**Стоимость питания 147 рублей**  
(с 12 лет и старше)

**ОВЗ**

с 1 сент 2023 г.

Категории:

1. 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>45.07</b>	<b>52.54</b>	<b>209.74</b>	<b>1543.63</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18.11</b>	<b>22.48</b>	<b>106.67</b>	<b>726.65</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	255	8.51	13.06	36.89	308.25
	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>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>26.95</b>	<b>30.06</b>	<b>103.07</b>	<b>816.98</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1.56	6.74	9.89	108.76
113/17	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	255	3.86	5.76	15.68	134.20
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
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45.60</b>	<b>49.96</b>	<b>220.73</b>	<b>1570.71</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17.30</b>	<b>13.09</b>	<b>116.46</b>	<b>681.25</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9.76	5.69	41.84	267.91
	Печенье	60	4.50	7.08	44.94	273.00
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>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>28.30</b>	<b>36.88</b>	<b>104.27</b>	<b>889.46</b>
52/17	Салат из свеклы	100	1.40	5.10	11.38	99.54
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой с фрикадельками	255	3.21	11.55	22.55	212.15
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	100	14.25	16.66	5.27	232.00
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6.77	3.41	43.20	241.20
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>855</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43.67</b>	<b>40.78</b>	<b>221.29</b>	<b>1480.49</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>13.68</b>	<b>8.50</b>	<b>101.50</b>	<b>560.13</b>
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	203	8.48	8.00	36.10	259.36

394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1.00	0.10	31.00	135.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.93
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>29.99</b>	<b>32.28</b>	<b>119.79</b>	<b>920.36</b>
75/17	Икра морковная	100	2.02	10.35	20.59	188.71
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикадельками	260	3.30	4.45	14.70	116.25
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	20	1.00	0.08	8.00	38.52
<b>Итого:</b>		<b>860</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47.52</b>	<b>46.39</b>	<b>205.70</b>	<b>1482.38</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17.03</b>	<b>9.42</b>	<b>111.12</b>	<b>623.05</b>
766/04	Сдоба обыкновенная	60	4.91	3.79	36.09	206.31
182/17	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом сливочным	253	9.08	5.31	45.35	276.40
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>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>30.49</b>	<b>36.96</b>	<b>94.58</b>	<b>859.33</b>
71/04	Винегрет овощной	100	1.34	5.19	9.42	93.19
99/17	Суп из овощей со сметаной и фрикадельками	260	8.14	15.35	23.68	271.76
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>840</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47.97</b>	<b>36.84</b>	<b>228.13</b>	<b>1491.57</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15.64</b>	<b>9.62</b>	<b>94.05</b>	<b>547.33</b>
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
334/04	Макароны запеченные с сыром	203	11.44	9.22	49.65	339.56
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>ОБЕД</b>		<b>32.33</b>	<b>27.22</b>	<b>134.08</b>	<b>944.25</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1.23	0.10	28.26	124.77
113/17	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	255	3.86	5.76	15.68	134.20
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>865</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43.03</b>	<b>59.55</b>	<b>198.25</b>	<b>1550.83</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>12.40</b>	<b>10.60</b>	<b>94.42</b>	<b>544.09</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	50	3.80	0.40	24.60	122.93
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>30.63</b>	<b>48.95</b>	<b>103.83</b>	<b>1006.75</b>
75/17	Икра морковная	100	2.02	10.35	20.59	188.71
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	255	4.95	6.08	21.26	165.29
ТТК 218	Бигус с птицей	250	20.60	32.20	12.99	431.25
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>845</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>41.14</b>	<b>49.92</b>	<b>230.30</b>	<b>1615.19</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19.17</b>	<b>11.39</b>	<b>141.01</b>	<b>776.03</b>
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7.16	4.66	40.52	242.96
766/04	Сдоба обыкновенная	100	8.20	6.33	60.27	344.50
ТТК 323	Напиток каркаде с сахаром	200	0.01		15.62	65.65
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.93
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>21.97</b>	<b>38.53</b>	<b>89.29</b>	<b>839.16</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1.56	6.74	9.89	108.76
35/06	Свекольник со сметаной и фрикадельками	260	5.81	8.65	15.61	167.84
ТТК 203	Тефтели "Крепыш" в соусе	100	9.63	12.61	8.51	189.68
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 пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	49.17
<b>Итого:</b>		<b>880</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45.37</b>	<b>73.21</b>	<b>205.22</b>	<b>1712.44</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15.14</b>	<b>24.37</b>	<b>109.02</b>	<b>740.82</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9.76	5.69	41.84	267.91
	Вафли	60	2.34	18.36	37.50	332.57
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>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>30.23</b>	<b>48.84</b>	<b>96.20</b>	<b>971.62</b>
52/17	Салат из свеклы	100	1.40	5.10	11.38	99.54
98/17	Суп крестьянский с крупой со сметаной и фрикадельками	260	9.36	28.15	17.29	365.28
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

<b>Итого:</b>		<b>880</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>59.68</b>	<b>35.66</b>	<b>219.03</b>	<b>1491.27</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>35.65</b>	<b>14.38</b>	<b>83.43</b>	<b>629.69</b>
	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	50	3.80	0.40	24.60	122.93
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>24.02</b>	<b>21.27</b>	<b>135.60</b>	<b>861.59</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1.23	0.10	28.26	124.77
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	255	4.95	6.08	21.26	165.29
ТТК 370	Голубцы ленивые	115	6.32	8.79	19.37	187.01
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	20	1.00	0.08	8.00	38.52
<b>Итого:</b>		<b>870</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50.88</b>	<b>52.67</b>	<b>190.51</b>	<b>1488.59</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>26.38</b>	<b>13.66</b>	<b>87.74</b>	<b>603.10</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	50	3.80	0.40	24.60	122.93
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>24.50</b>	<b>39.00</b>	<b>102.77</b>	<b>885.49</b>
54-283/23	Свекла отварная дольками	100	1.50	0.06	13.80	64.28
102/17	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	255	7.26	14.78	19.35	245.00
ТТК 298	"Чикенболлы" в соусе	105	6.14	11.91	10.92	178.84
143/17	Рагу из овощей	180	6.92	12.10	36.83	292.80
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>860</b>				