Согласовано:
Директор

Утверждаю:
Директор АО "Уральский комбинат питания"

Воловой И.Н.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 147 рублей
(с 12 лет и старше)

ОВЗ

2023

меню на 147 руб (с 5 по 11 классы) с 01.03.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины водорастворимые		Витамины жирорастворимые	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	18	19	20	21
ДЕНЬ 1	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**44,43**	**51,50**	**208,90**	**1495,10**	**0,65**	**41,51**	**45,20**	**387,84**	**196,59**	**96,30**	**10,58**
	ЗАВТРАК		**12,93**	**19,30**	**83,57**	**556,69**	**0,30**	**18,03**	**20,00**	**249,90**	**6,37**	**40,14**	**5,73**
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	6,81	10,45	29,51	239,33	0,18	1,38	20,00	149,37	2,87	40,04	1,30
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55				2,9	3,5	0,1	0,03
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
		585											
	ОБЕД		**31,50**	**32,20**	**125,33**	**938,41**	**0,35**	**23,48**	**25,20**	**137,94**	**190,22**	**56,16**	**4,85**
52/17	Салат из свеклы	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
96/17	Рассольник "Ленинградский" с курицей отварной	250/15	12,65	1,00	32,00	187,60	0,11	16,79		25,90	68,13	23,75	0,99
182/06	Ёжики в соусе	60/50	5,78	16,35	10,65	212,83	0,05	1,22		9,8	16,87	4,54	1,39
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,82	4,67	27,88	180,8	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48		59,5			1,21
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		895											
ДЕНЬ 2	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**52,55**	**50,60**	**216,20**	**1624,29**	**0,91**	**30,15**	**8,90**	**525,29**	**479,88**	**150,76**	**10,58**
	ЗАВТРАК		**21,49**	**23,00**	**94,46**	**672,83**	**0,24**	**1,94**	**8,00**	**363,17**	**118,32**	**22,49**	**1,98**
15/17	Сыр (порциями)	20	5,2	5,3	0,7	71,3		0,56		201			0,18
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38		138,84	29,15	5,66	0,48
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04							
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
425/17	Булочка дорожная	100	6,93	9,08	29,75	228,44	0,12		8	15,33	63,17	11,23	0,88
		572											

	ОБЕД		**31,06**	**27,60**	**121,74**	**951,46**	**0,67**	**28,21**	**0,90**	**162,12**	**361,56**	**128,27**	**8,60**
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
99/17	Суп из овощей	250	10,39	9,63	22,76	219,23	0,10	21,34		30,80	51,54	21,58	0,80
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51
54/21	Горошница	180	7,34	6,06	21,6	170,32	0,44		0,9	78	215	70	4,45
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		880											
ДЕНЬ 3.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**52,16**	**66,51**	**171,15**	**1499,78**	**0,59**	**21,10**	**891,70**	**170,09**	**538,53**	**232,94**	**8,17**
	ЗАВТРАК		**22,50**	**23,00**	**62,37**	**548,48**	**0,05**	**0,39**	**40,00**	**47,37**	**29,50**	**5,70**	**0,55**
210/17	Омлет натуральный с маслом	105/5	9,04	12,87	2,06	160,23	0,01	0,39	40	38,9	3,5	0,1	0,07
182/17	Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом	200/5	10,46	10,13	29,30	250,21				0,47			0,04
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04							
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		555											
	ОБЕД		**29,66**	**43,51**	**108,78**	**951,30**	**0,54**	**20,71**	**851,70**	**122,72**	**509,03**	**227,24**	**7,62**
612/04	Маринад овощной с томатом	100	3	17	16,7	236,7	0,03	3,80	738,30	23,30	46,70	28,30	0,75
113/17	Суп-лапша домашняя	250	4,24	11,00	11,75	162,00	0,06	1,88		17,33	34,30	10,24	0,64
229/17	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	75/50	15,28	10,88	3,3	172,26	0,1	6,03	92,4	52,89	193,68	44,45	1,01
304/17	Рис отварной	180	4	4,63	34,86	197,11	0,3		21	15,38	208,35	138,65	4,66
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		895											
ДЕНЬ 4.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**44,57**	**40,65**	**232,91**	**1480,55**	**0,72**	**56,63**	**0,32**	**259,89**	**486,19**	**225,80**	**14,44**
	ЗАВТРАК		**16,57**	**16,80**	**107,71**	**647,32**	**0,16**	**17,52**	**0,32**	**155,16**	**141,60**	**22,37**	**5,00**
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	12,55	16,80	41,40	367,00	0,06		0,32	117,99	114,94	16,55	0,70
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
		575											
	ОБЕД		**28,00**	**23,85**	**125,20**	**833,23**	**0,56**	**39,11**	**0,00**	**104,73**	**344,59**	**203,43**	**9,44**

1/06	Винерет с зеленым горошком (без капусты)	100	2,25	10,10	6,41	125,54	0,03	5,80		18,74	25,96	11,72	0,50
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,91	4,45	52,00	275,49	0,10	37,88		52,25	55,35	25,13	0,95
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,62	9,62	31	245,06	0,36	0,18		18,46	250,02	166,44	5,59
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,65		19,23			0,72
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		875											
ДЕНЬ 5	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**46,72**	**43,73**	**222,54**	**1475,68**	**0,67**	**67,21**	**16,00**	**309,53**	**187,97**	**68,49**	**7,41**
	ЗАВТРАК		**17,84**	**16,13**	**95,75**	**602,10**	**0,08**	**0,55**	**16,00**	**185,07**	**5,13**	**0,93**	**0,96**
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	90/20	9,04	8,02	20,56	190,58	0,04	0,55	16	177	5,13	0,93	0,44
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,8	7,11	43,18	262,48							
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
		555											
	ОБЕД		**28,88**	**27,60**	**126,79**	**873,58**	**0,59**	**66,66**	**0,00**	**124,46**	**182,84**	**67,56**	**6,45**
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	7,58	19,28	168,86	0,23	14,38		51,00	51,00	20,88	2,23
ТТК 212	Жаркое "Петушок" (грудка)	200	17,71	19,86	53,05	461,78	0,22	27,28		29,14	79,98	31,56	2,32
394/16	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
		800											
ДЕНЬ 6.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**49,67**	**60,23**	**212,58**	**1601,82**	**0,69**	**65,07**	**778,30**	**442,00**	**415,37**	**141,02**	**14,75**
	ЗАВТРАК		**22,50**	**23,00**	**95,75**	**679,99**	**0,24**	**1,88**	**40,00**	**279,67**	**103,19**	**29,37**	**2,21**
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,25	10,45	28,80	238,25	0,11	0,95	40,00	99,66	71,29	23,64	0,79
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
424/17	Булочка домашняя	100	7,66	7,2	29,71	214,28	0,06			7,48	31,9	5,73	0,45
		555											

	ОБЕД		**27,17**	**37,23**	**116,83**	**921,83**	**0,45**	**63,19**	**738,30**	**162,33**	**312,18**	**111,65**	**12,54**
612/04	Маринад овощной с томатом	100	3	17	16,7	236,7	0,03	3,80	738,30	23,30	46,70	28,30	0,75
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	4,45	14,70	107,01	0,09	24,15		52,79	39,70	16,85	1,43
295/17	Биточек куриный	100	13,16	11,18	17,81	224,47	0,1	1,04		55,6	97,6	20,8	1,42
310/17	Картофель отварной	180	6,82	4,6	29,45	186,42	0,18	25,2		17,57	95,68	35,2	7,92
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		870											
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**43,44**	**38,50**	**205,75**	**1344,16**	**1,06**	**181,18**	**0,00**	**371,87**	**373,09**	**135,34**	**11,13**
	ЗАВТРАК		**17,72**	**12,25**	**92,98**	**552,05**	**0,28**	**18,90**	**0,00**	**185,80**	**130,09**	**45,86**	**5,60**
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	13,70	12,25	26,67	271,73	0,18	1,38		148,63	103,43	40,04	1,30
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
		575											
	ОБЕД		**25,72**	**26,25**	**112,77**	**792,11**	**0,78**	**162,28**	**0,00**	**186,07**	**243,00**	**89,48**	**5,53**
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
63/06	Суп картофельный с крупой,с сайрой	250	4,34	4,68	17,44	129,16	0,14	20,63		28,44	121,69	39,00	1,28
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14
321/17	Капуста тушеная	180	8,58	9,65	48,6	315,55	0,06	114,22		125	86,77	43	1,73
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04	0,01	0,65		0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		870											
ДЕНЬ 8.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**31,34**	**36,05**	**190,35**	**1202,09**	**0,74**	**25,27**	**0,90**	**272,40**	**474,24**	**151,82**	**10,35**
	ЗАВТРАК		**16,55**	**16,80**	**89,41**	**558,51**	**0,06**	**0,65**	**0,00**	**124,74**	**95,56**	**18,09**	**2,49**
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	3,79	23,40	139,43				97,56	1,75	0,05	0,92
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04	0,01	0,65		0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
ТТК 53	Булочка "Выборгская"	100	9,87	13,01	30,00	257,54				16,71	61,31	11,04	0,98
		555											

	ОБЕД		**14,79**	**19,25**	**100,94**	**643,58**	**0,68**	**24,62**	**0,90**	**147,66**	**378,68**	**133,73**	**7,86**
52/17	Салат из свеклы	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,96	20,78	121,24	0,16	20,63		19,00	79,31	30,06	1,04
182/06	Ёжики в соусе	60/50	5,78	16,35	10,65	212,83	0,05	1,22		9,8	16,87	4,54	1,39
54/21	Горошница	180	7,34	6,06	21,6	170,32	0,44		0,9	78	215	70	4,45
394/16	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,5		20	97,5	0,05			9,06	40,63	13,13	1,13
		890											
ДЕНЬ 9.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**46,16**	**49,93**	**208,49**	**1515,69**	**0,46**	**41,67**	**30,24**	**408,77**	**473,66**	**100,62**	**10,86**
	ЗАВТРАК		**18,00**	**18,40**	**91,81**	**564,74**	**0,14**	**16,27**	**0,00**	**309,72**	**246,68**	**27,11**	**5,71**
221/16	Макароны, запечённые с сыром	180/5	14	18,4	43,8	357,7	0,05	0,27		275,65	220,68	21,51	1,71
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
		555											
	ОБЕД		**28,16**	**31,53**	**116,68**	**950,95**	**0,32**	**25,40**	**30,24**	**99,05**	**226,98**	**73,51**	**5,15**
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
98/17	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	12,70	6,09	144,60	0,16	20,65		23,81	83,13	33,25	1,23
271/17	Котлета домашняя	100	11,56	12	11,73	201,16	0,09	0,7		19,6	14,83	3,27	2,5
303/17	Каша пшенная вязкая	180	10,07	5,81	29	208,57			30,24	16,15	65,81	11,82	0,04
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		870											
ДЕНЬ 10.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**49,50**	**50,59**	**210,65**	**1501,73**	**0,77**	**72,89**	**0,34**	**444,35**	**596,75**	**121,87**	**8,95**
	ЗАВТРАК		**22,50**	**22,99**	**95,75**	**679,88**	**0,27**	**2,71**	**0,34**	**295,04**	**429,91**	**61,26**	**2,49**
ТТК 116	Запеканка из творога "Радуга" (с курагой) с молоком сгущенным	100/20	9,2	13,63	20,2	240,27	0,11	1,75	0,34	124,93	188,4	24,8	1,03
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	10,30	8,36	43,54	290,57	0,12	0,96		162,04	241,51	36,46	0,94
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
		565					0,05	16		25,6			3,52

	ОБЕД		**27,00**	**27,60**	**114,90**	**821,85**	**0,50**	**70,18**	**0,00**	**149,31**	**166,84**	**60,61**	**6,46**
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	4,80	19,28	143,76	0,23	14,38		51,00	50,48	20,88	2,23
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		7,54	6,72	1,36	1,28
143/17	Рагу из овощей	180	8,17	13,02	40,55	312	0,1	21,4		63,7	77,14	27,87	1,03
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		875											