

Согласовано:  
Директор

Директор МАОУ  
«СОШ № 53 г. Челябинск»  
Иванова



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



## Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 72,08 рублей  
(с 12 лет и старше)**

(дети из малообеспеченных семей; дети с нарушением здоровья; дети из семей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации; из многодетных семей; из семей,  
участников боевых действий)

с 1 сент 2023 г.

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 72,08 руб. (завтрак)

Категории:

- Дети из малообеспеченных семей;
- Дети с нарушениями здоровья, имеющие заболевания, относящиеся к нарушениям состояния здоровья: заболевания, связанные с недостаточностью питания, не связанные с тяжелой патологией и не требующие специальной диеты (белково-энергетическая недостаточность умеренной и легкой степени (код по международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ 10 IV E 44)), и задержку развития, обусловленную белково-энергетической недостаточностью (код по международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ 10 IV E 45);
- Дети из семей, находящихся в социально опасном положении, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- Дети из многодетных семей;
- Дети из семей участников боевых действий.

№ рецеп.	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>18,11</b>	<b>22,48</b>	<b>106,67</b>	<b>726,65</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>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>13,70</b>	<b>19,48</b>	<b>78,30</b>	<b>561,83</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>13,70</b>	<b>19,48</b>	<b>78,30</b>	<b>561,83</b>
ГТК 370	Голубцы ленивые	115	6,32	8,79	19,37	187,01
312/17	Пюре картофельное	200	4,34	10,37	29,25	234,48
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>555</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>20,39</b>	<b>6,54</b>	<b>96,96</b>	<b>551,21</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20,39</b>	<b>6,54</b>	<b>96,96</b>	<b>551,21</b>
54-283/23	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,06	13,80	64,28
ГТК 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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>16,69</b>	<b>20,80</b>	<b>84,43</b>	<b>601,45</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>16,69</b>	<b>20,80</b>	<b>84,43</b>	<b>601,45</b>
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
265/17	Плов из мяса	200	12,49	20,40	40,03	393,68
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>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>17,06</b>	<b>16,05</b>	<b>90,94</b>	<b>598,76</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,06</b>	<b>16,05</b>	<b>90,94</b>	<b>598,76</b>
ГТК 298	"Чикенболлы" в соусе	105	6,14	11,91	10,92	178,84
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,50	3,78	47,88	267,33

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>550</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>12,40</b>	<b>10,60</b>	<b>94,42</b>	<b>544,09</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>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>21,69</b>	<b>14,13</b>	<b>108,07</b>	<b>672,80</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>21,69</b>	<b>14,13</b>	<b>108,07</b>	<b>672,80</b>
288/17	Птица отварная (бедро)	100	11,81	8,11	4,87	143,05
304/17	Рис отварной	180	4,57	3,26	48,00	250,18
	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	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>19,62</b>	<b>15,30</b>	<b>83,36</b>	<b>570,97</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>19,62</b>	<b>15,30</b>	<b>83,36</b>	<b>570,97</b>
ТТК 369	Митболы "Ориджинал" с красным соусом	110	9,08	11,20	5,80	163,30
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,50	3,78	47,88	267,33
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>550</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>35,65</b>	<b>14,38</b>	<b>83,43</b>	<b>629,69</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 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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>26,38</b>	<b>13,66</b>	<b>87,74</b>	<b>603,10</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>				