

Согласовано:
Директор

Директор МАОУ
«СОШ № 53 г. Челябинск»
Л.А. Вичканова



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.

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

Категории:

- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, не отнесенные 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
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,41	19,87	99,29	665,00
	ЗАВТРАК		16,41	19,87	99,29	665,00
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
	Итого:	500				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,62	16,91	71,04	503,65
	ЗАВТРАК		12,62	16,91	71,04	503,65
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
	Итого:	505				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,03	6,46	83,52	489,34
	ЗАВТРАК		19,03	6,46	83,52	489,34
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
	Итого:	500				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,93	20,72	79,51	576,86
	ЗАВТРАК		15,93	20,72	79,51	576,86
	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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	540				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,20	15,11	79,06	532,43
	ЗАВТРАК		15,20	15,11	79,06	532,43
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
	Итого:	500				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11,64	10,52	89,50	519,50
	ЗАВТРАК		11,64	10,52	89,50	519,50

	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
	Итого:	543				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,17	13,51	95,15	606,52
	ЗАВТРАК		20,17	13,51	95,15	606,52
288/17	Птица отварная (бедро)	100	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
	Итого:	510				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,76	14,36	71,48	504,64
	ЗАВТРАК		17,76	14,36	71,48	504,64
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
	Итого:	500				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			28,65	11,99	73,56	537,27
	ЗАВТРАК		28,65	11,99	73,56	537,27
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,91
223/17	Запеканка из творога с молоком гущённым	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
	Итого:	500				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,86	13,04	74,82	536,82
	ЗАВТРАК		24,86	13,04	74,82	536,82
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
	Итого:	510				

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

Категории:

- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, не отнесенные 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
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,56	31,78	87,91	723,80
	ОБЕД		19,56	31,78	87,91	723,80
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	8,00	12,54	134,52
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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	705				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,04	24,09	98,11	705,25
	ОБЕД		18,04	24,09	98,11	705,25
52/17	Салат из свеклы	60	0,84	3,06	6,83	59,75
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,57	9,24	14,04	152,92
ТТК 370	Голубцы ленивые	115	6,32	8,79	19,37	187,01
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
	Итого:	745				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			25,46	24,57	96,99	736,17
	ОБЕД		25,46	24,57	96,99	736,17
75/17	Икра морковная	60	1,21	6,20	12,33	113,00
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	2,64	3,04	11,00	84,65
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
	Итого:	725				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,54	36,07	83,99	749,38
	ОБЕД		19,54	36,07	83,99	749,38
71/04	Винегрет овощной	60	0,88	3,11	5,64	55,80
99/17	Суп из овощей со сметаной	205	3,51	12,28	11,17	172,18
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	35	2,66	0,28	17,15	85,72
	Итого:	700				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,82	28,51	91,81	752,05
	ОБЕД		26,82	28,51	91,81	752,05
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	8,00	12,54	134,52
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

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
Итого:		745				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,90	43,77	87,77	838,44
ОБЕД			18,90	43,77	87,77	838,44
75/17	Икра морковная	60	1,21	6,20	12,33	113,00
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,17	3,23	16,72	113,00
ТТК 218	Бигус с мясом	200	11,46	34,02	9,73	390,94
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
Итого:		700				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			22,53	34,41	83,95	753,37
ОБЕД			22,53	34,41	83,95	753,37
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
35/06	Свекольник со сметаной	205	5,65	10,62	12,49	168,14
ТТК 203	Тефтели "Крепыш" в соусе	100	9,63	12,61	8,51	189,68
312/17	Пюре картофельное	150	3,26	7,80	21,99	176,30
ТТК 323	Напиток каркаде с сахаром	200	0,01		15,62	65,65
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		755				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,86	38,56	92,72	837,71
ОБЕД			23,86	38,56	92,72	837,71
52/17	Салат из свеклы	60	0,84	3,06	6,83	59,75
98/17	Суп крестьянский с крупой со сметаной	205	3,39	22,52	13,83	275,04
295/17	Котлеты из мяса птицы	90	11,84	10,06	16,03	208,00
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 ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		725				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,00	17,35	110,64	705,24
ОБЕД			20,00	17,35	110,64	705,24
62/14	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,17	3,23	16,72	113,00
ТТК 370	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
Итого:		745				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			31,39	22,91	94,69	736,82
ОБЕД			31,39	22,91	94,69	736,82
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
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
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
Итого:		755				