

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 147 рублей
(с 12 лет и старше)

ОВЗ

с 1 сент 2023 г.

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 147,00 руб. (завтрак, обед)

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
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			39,83	55,78	206,87	1528,22
	ЗАВТРАК		18,11	22,48	106,67	726,65
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
	Итого:	550				
	ОБЕД		21,71	33,30	100,20	801,57
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
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
	Итого:	805				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			40,34	67,21	218,75	1693,02
	ЗАВТРАК		17,30	13,09	116,46	681,25
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
	Итого:	553				
	ОБЕД		23,04	54,13	102,29	1011,77
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 мяса	100	8,99	33,91	3,29	354,31
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
	Итого:	855				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,67	40,78	221,29	1480,49
	ЗАВТРАК		13,68	8,50	101,50	560,13
	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
	Итого:	553				
	ОБЕД		29,99	32,28	119,79	920,36
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
Итого:		860				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			47,52	46,39	205,70	1482,38
ЗАВТРАК			17,03	9,42	111,12	623,05
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
Итого:		553				
ОБЕД			30,49	36,96	94,58	859,33
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 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
Итого:		840				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			47,97	36,84	228,13	1491,57
ЗАВТРАК			15,64	9,62	94,05	547,33
	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
Итого:		553				
ОБЕД			32,33	27,22	134,08	944,25
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
Итого:		865				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			36,76	69,88	197,42	1608,26
ЗАВТРАК			12,40	10,60	94,42	544,09
	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
Итого:		553				
ОБЕД			24,36	59,28	103,00	1064,18
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 мясом	250	14,33	42,53	12,16	488,68
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:		845				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			40,66	52,28	232,39	1643,19
ЗАВТРАК			19,17	11,39	141,01	776,03
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

	Итого:	553				
	ОБЕД		21,49	40,89	91,38	867,16
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
278/14	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
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
	Итого:	890				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			45,37	73,21	205,22	1712,44
	ЗАВТРАК		15,14	24,37	109,02	740,82
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
	Итого:	553				
	ОБЕД		30,23	48,84	96,20	971,62
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
	Итого:	880				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			59,68	35,66	219,03	1491,27
	ЗАВТРАК		35,65	14,38	83,43	629,69
	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
	Итого:	550				
	ОБЕД		24,02	21,27	135,60	861,59
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
	Итого:	870				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			50,88	52,67	190,51	1488,59
	ЗАВТРАК		26,38	13,66	87,74	603,10
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
	Итого:	550				
	ОБЕД		24,50	39,00	102,77	885,49
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
	Итого:	860				