

Согласовано
Директор



Утверждаю:

Директор

АО "Уральский комбинат
питания"

Куравин Ф.С.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

обучающиеся с 7 до 11 лет

осваивающие программы начального общего образования:
с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды

с 1 сент 2024

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 153,92 руб. (завтрак, обед)

Категории:

- Отдельные категории обучающихся, осваивающих программы начального общего образования: 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			36,14	54,73	172,43	1349,11
	ЗАВТРАК		14,89	23,40	86,13	629,68
15/17	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,53	54,36
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	200/5	4,85	7,12	25,82	186,76
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	182,00
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				
	ОБЕД		21,25	31,33	86,30	719,43
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4,09	10,61	13,54	166,01
265/17	Плов из мяса	50/150	12,49	20,40	40,03	393,68
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	700				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			34,78	60,89	189,71	1474,15
	ЗАВТРАК		15,72	8,25	118,37	627,82
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,81	4,55	33,47	214,33
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	213,12
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:	503				
	ОБЕД		19,06	52,64	71,34	846,33
52/17	Салат из свеклы	60	0,84	3,06	6,83	59,75
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4,57	12,24	19,04	204,60
260/17	Гуляш из мяса	50/50	8,99	33,91	3,29	354,31
303/17	Каша перловая	150	3,14	3,27	22,34	136,50
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	730				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,25	34,65	169,89	1216,15
	ЗАВТРАК		12,68	8,40	80,50	467,13
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	200/3	8,48	8,00	36,10	259,36
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		33,57	26,25	89,39	749,02
75/17	Икра морковная	60	1,21	6,20	12,33	113,00
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	2,64	3,56	11,76	93,00

268/17	Шницель мясной	100	11,31	12,38	11,30	201,80
54/21	Гороховое пюре	150	16,26	4,03	33,97	247,30
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		730				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			38,24	53,16	198,30	1461,77
	ЗАВТРАК		18,90	10,85	136,24	742,88
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8,20	6,33	60,27	344,50
182/17	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,26	4,25	36,28	221,12
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		523				
	ОБЕД		19,34	42,31	62,06	718,89
71/04	Винегрет овощной	60	0,88	3,11	5,64	55,80
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,96	4,86	17,01	131,81
ТТК 218	Бигус с мясом	50/150	11,46	34,02	9,73	390,94
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:		700				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			42,27	59,88	144,71	1306,21
	ЗАВТРАК		19,61	19,80	65,67	532,93
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
210/17	Омлет натуральный с маслом	145/5	14,58	19,30	2,81	243,26
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		500				
	ОБЕД		22,66	40,08	79,04	773,28
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	7,81	11,82	16,48	203,54
182/06	Ежики в соусе	60/50	8,73	22,34	12,38	285,50
310/17	Картофель отварной	150	3,03	2,78	24,49	135,06
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		740				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			40,02	77,27	182,39	1605,17
	ЗАВТРАК		17,91	19,10	76,91	560,62
15/17	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,53	54,36
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/3	10,00	6,00	38,00	246,00
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	18,60	102,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		548				
	ОБЕД		22,11	58,17	105,48	1044,55
75/17	Икра морковная	60	1,21	6,20	12,33	113,00
113/17	Суп вермишелевый	200	4,09	10,61	13,54	166,01
260/17	Гуляш из мяса	50/50	8,99	33,91	3,29	354,31
199/06	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,80	7,37	39,01	249,55

247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		730				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			53,82	42,71	237,56	1597,40
	ЗАВТРАК		19,62	11,49	150,53	813,67
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,16	4,66	40,52	242,96
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8,20	6,33	60,27	344,50
348/17	Компот из изюма, витамин С	200	0,46	0,10	25,14	103,28
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		553				
	ОБЕД		34,20	31,22	87,03	783,73
35/17	Салат картофельный	60	1,14	3,22	8,97	69,39
35/06	Свекольник	200	6,65	8,92	15,49	168,84
278/17	Тефтели мясные с соусом	60/50	9,15	14,97	10,60	217,68
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:		740				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			37,93	69,48	207,19	1638,72
	ЗАВТРАК		13,19	23,23	100,65	687,24
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,81	4,55	33,47	214,33
	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:		503				
	ОБЕД		24,74	46,25	106,54	951,48
52/17	Салат из свеклы	60	0,84	3,06	6,83	59,75
98/17	Суп крестьянский с крупой	200	7,49	22,52	13,83	292,92
265/17	Плов из мяса	50/150	12,49	20,40	40,03	393,68
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,16	16,00	77,04
Итого:		700				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			49,19	36,50	177,71	1256,20
	ЗАВТРАК		30,26	9,47	86,06	560,89
222/17	Пудинг из творога с молоком сгущённым	130/20	24,91	9,07	39,63	339,75
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		500				
	ОБЕД		18,93	27,03	91,65	695,31
71/04	Винегрет овощной	60	0,88	3,11	5,64	55,80
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,96	4,86	17,01	131,81
160/06	Голубцы ленивые	90/20	8,32	13,79	21,37	242,87
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	5,19	29,63	184,31
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:		740				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			42,27	49,73	184,65	1386,36
	ЗАВТРАК		19,99	8,73	80,90	498,59

229/17	Рыба, тушенная с овощами	50/50	12,38	5,61	6,30	125,21
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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
	Итого:	500				
	ОБЕД					
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
99/17	Суп из овощей	200	6,51	12,28	11,17	187,78
259/17	Жаркое по-домашнему	50/150	10,07	28,23	26,13	398,85
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	700				
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			48,96	51,77	183,20	1420,41
	ЗАВТРАК		18,54	25,73	76,44	626,49
15/17	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,53	54,36
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
182/17	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	8,50	9,45	16,13	183,57
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	182,00
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				
	ОБЕД		30,42	26,04	106,76	793,92
57/16	Икра кабачковая	60	1,14	0,00	4,62	23,04
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4,57	12,24	19,04	204,60
271/17	Котлета домашняя	100	17,09	10,70	12,12	212,83
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
348/17	Компот из изюма, витамин С	200	0,46	0,10	25,14	103,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	730				
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			32,26	38,20	184,72	1238,00
	ЗАВТРАК		14,88	6,55	111,80	581,19
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,81	4,55	33,47	214,33
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	213,12
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	503				
	ОБЕД		17,38	31,65	72,92	656,81
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,44	9,16	10,08	132,52
ТТК 246	Азу из мяса	110	9,34	16,00	15,00	241,36
303/17	Каша перловая	150	3,14	3,27	22,34	136,50
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	740				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			37,87	39,75	142,79	1107,42
	ЗАВТРАК		20,11	28,58	51,03	552,69
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
210/17	Омлет натуральный с маслом	145/5	14,58	19,30	2,81	243,26
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
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				
	ОБЕД		17,76	11,17	91,76	554,73
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
96/17	Рассольник "Ленинградский"	200	1,83	4,70	13,54	103,78
229/17	Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,38	3,61	3,30	87,24
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 ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	730				
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			44,85	55,68	209,78	1554,72
	ЗАВТРАК		18,45	17,05	129,47	768,36
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	200/5	6,81	10,45	29,51	246,60
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8,20	6,33	60,27	344,50
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	525				
	ОБЕД		26,40	38,63	80,31	786,36
52/17	Салат из свеклы	60	0,84	3,06	6,83	59,75
99/17	Суп из овощей	200	6,51	12,28	11,17	187,78
ТТК 247	Чахохбили	105	11,25	15,84	5,30	208,76
199/06	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,80	7,37	39,01	249,55
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:	735				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			39,99	44,45	145,43	1155,84
	ЗАВТРАК		14,21	16,17	72,59	500,67
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
206/17	Макаронны, запечённые с яйцом	195/5	10,23	12,79	37,25	305,07
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				
	ОБЕД		25,78	28,28	72,84	655,17
71/04	Винегрет овощной	60	0,88	3,11	5,64	55,80
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4,57	12,24	19,04	204,60
261/17	Печень говяжья, тушенная в соусе	50/50	13,57	5,75	7,35	135,39
303/17	Каша гречневая вязкая	150	4,61	7,10	20,78	165,46
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	730				
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			45,36	30,73	189,05	1255,57
	ЗАВТРАК		12,59	6,68	88,60	486,17
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,16	4,66	40,52	242,96
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:	543				
	ОБЕД		32,77	24,05	100,45	769,40
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,96	4,86	17,01	131,81
278/17	Тефтели мясные с соусом	60/50	9,15	14,97	10,60	217,68
54/21	Гороховое пюре	150	16,26	4,03	33,97	247,30
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	740				
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			39,88	46,29	184,92	1349,85
	ЗАВТРАК		14,34	23,23	102,68	700,64
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	200/3	7,81	4,55	33,47	214,33
	Вафли	60	2,34	18,36	37,50	332,57
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Итого:	503				
	ОБЕД		25,54	23,06	82,24	649,21

57/16	Икра кабачковая	60	1,14	0,00	4,62	23,04
35/06	Свекольник	200	6,65	8,92	15,49	168,84
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
310/17	Картофель отварной	150	3,03	2,78	24,49	135,06
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		730				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			29,13	55,51	144,61	1210,72
	ЗАВТРАК		9,70	7,50	84,83	453,68
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	200/3	4,82	7,10	25,80	186,70
388/17	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	0,68	0,00	24,63	101,24
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		553				
	ОБЕД		19,43	48,01	59,78	757,04
52/17	Салат из свеклы	60	0,84	3,06	6,83	59,75
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4,09	10,61	13,54	166,01
ТТК 218	Бигус с мясом	50/150	11,46	34,02	9,73	390,94
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:		700				
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			47,79	49,44	202,44	1598,98
	ЗАВТРАК		20,05	13,80	119,55	699,90
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	200/3	12,50	7,50	47,50	307,50
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	227,50
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		503				
	ОБЕД		27,74	35,64	82,89	899,08
57/16	Икра кабачковая	60	1,14	0,00	4,62	23,04
101/17	Суп картофельный с крупой	200	4,57	12,24	19,04	204,60
288/17	Птица отварная	100	13,72	20,40	1,36	365,87
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
Итого:		730				
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			45,21	41,87	180,98	1320,13
	ЗАВТРАК		28,70	9,70	77,18	532,07
	Яблоко	110	0,44	0,00	10,78	47,12
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	130/20	25,22	9,38	36,72	344,61
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				
	ОБЕД		16,51	32,17	103,80	788,06
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	2,64	3,56	11,76	93,00
259/17	Жаркое по-домашнему	50/150	10,07	28,23	26,13	398,85
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		700				