

Согласовано:
Директор



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



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 148 рублей (с 12 лет и старше)

Обучающиеся, один из родителей которых является военнослужащим; погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции.

с 1 сент 2023 г.

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 148,00 руб.

Категории:

- Отдельные категории обучающихся, осваивающих программы основного общего, среднего общего образования:
 - Обучающиеся, один из родителей которых является военнослужащим;
 - Обучающиеся, один из родителей которых является военнослужащим, погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции;
 - Обучающиеся, один из родителей которых является иным участником специальной военной операции;
 - Обучающиеся, один из родителей которых является иным участником специальной военной операции, погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции.

№ 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			45,83	52,62	214,66	1568,21
	ЗАВТРАК		18,87	22,56	111,59	751,24
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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	560				
	ОБЕД		26,95	30,06	103,07	816,98
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
291/17	Плов из филе птицы	200	17,73	17,16	42,90	409,09
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			46,36	50,04	225,65	1595,30
	ЗАВТРАК		18,06	13,17	121,38	705,84
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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	563				
	ОБЕД		28,30	36,88	104,27	889,46
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 птицы (грудка)	100	14,25	16,66	5,27	232,00
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			44,43	40,86	226,21	1505,07
	ЗАВТРАК		14,44	8,58	106,42	584,71
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84

182/17	Каша молочная пшенинная (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	60	4,56	0,48	29,52	147,51
Итого:		563				
	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			48,28	46,47	210,62	1506,96
	ЗАВТРАК		17,79	9,50	116,04	647,64
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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		563				
	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 птицы 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			48,73	36,92	233,05	1516,16
	ЗАВТРАК		16,40	9,70	98,97	571,91
	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	60	4,56	0,48	29,52	147,51
Итого:		563				
	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			43,79	59,63	203,17	1575,42
	ЗАВТРАК		13,16	10,68	99,34	568,67
	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	60	4,56	0,48	29,52	147,51

	Итого:	563				
	ОБЕД		30,63	48,95	103,83	1006,75
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 птицей	250	20,60	32,20	12,99	431,25
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			41,90	50,00	235,22	1639,77
	ЗАВТРАК		19,93	11,47	145,93	800,62
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	60	4,56	0,48	29,52	147,51
	Итого:	563				
	ОБЕД		21,97	38,53	89,29	839,16
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
ТТК 203	Тефтели "Крепыш" в соусе	100	9,63	12,61	8,51	189,68
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:	880				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,13	73,29	210,14	1737,03
	ЗАВТРАК		15,90	24,45	113,94	765,41
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	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	Итого:	563				
	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			60,44	35,74	223,95	1515,86
	ЗАВТРАК		36,41	14,46	88,35	654,27
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,91
223/17	Запеканка из творога с джемом	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	60	4,56	0,48	29,52	147,51
	Итого:	560				
	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			51,64	52,75	195,43	1513,18
	ЗАВТРАК		27,14	13,74	92,66	627,69
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	60	4,56	0,48	29,52	147,51
Итого:		560				
	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				

Список использованной литературы:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М. П. Могилляного и В. А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений/Составители: Л. С. Коровка, И.И. Добросердова.-Пермь.:Уральский региональный центр питания, 2006.-234с.
3. Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/Под ред. М. П. Могилляного и В. А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2016.-640с.
4. Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В. Т. Лапшиной.- М.:Хлебпродинформ,2004.-640с.
5. Техничко-технологические карты, разработанные организацией общественного питания.
6. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.