

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат питания"



Егоров Ю.О.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 78,78 рублей
(с 12 лет и старше)

с 1 января 2024 г.

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 78,78 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.

№ 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			24,30	21,01	72,61	594,58
	ЗАВТРАК		24,30	21,01	72,61	594,58
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
210/17	Омлет натуральный с маслом	110	11,50	13,38	2,06	175,04
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7,16	4,66	40,52	242,96
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:		563				

ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,86	19,12	95,21	652,68
	ЗАВТРАК		19,86	19,12	95,21	652,68
278/17	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
ТТК 302	Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С	200	0,15	0,04	16,93	68,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		550				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,97	20,26	98,67	672,65
	ЗАВТРАК		21,97	20,26	98,67	672,65
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
ТТК 212	Жаркое "Петушок"	200	17,71	19,86	53,05	461,78
412/16	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	11,22	45,13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		550				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			40,25	36,66	88,28	855,42
	ЗАВТРАК		40,25	36,66	88,28	855,42
ТТК 245	Бедро куриное, запечённое с сыром	100	29,23	27,67	3,10	378,35
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,72	6,23	35,60	221,17
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	91,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		550				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,35	20,80	97,21	655,13

	ЗАВТРАК		18,35	20,80	97,21	655,13
57/16	Икра кабачковая	100	1,90	0,00	7,70	38,40
265/17	Плов из мяса	200	12,49	20,40	40,03	393,68
342/17	Компот из свежих яблок, витамин С	200	0,16		24,88	100,15
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		550				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,70	14,26	84,04	546,22
	ЗАВТРАК		17,70	14,26	84,04	546,22
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
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	203	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	35	2,66	0,28	17,22	86,00
Итого:		553				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,20	13,68	98,73	640,38
	ЗАВТРАК		26,20	13,68	98,73	640,38
262/17	Сердце, тушенное в соусе	100	14,78	9,45	10,42	185,85
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
ТТК 150	Напиток из клубники, витамин С	200	0,10	0,04	15,71	63,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		550				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,87	21,76	68,66	567,27

	ЗАВТРАК		19,87	21,76	68,66	567,27
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
312/17	Пюре картофельное	200	4,35	10,40	29,32	235,00
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:		620				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			38,03	15,47	87,87	652,95
	ЗАВТРАК		38,03	15,47	87,87	652,95
	Яблоко	120	0,48	0,00	11,76	51,40
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180	33,75	15,07	41,51	436,65
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:		550				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,72	11,49	92,69	592,01
	ЗАВТРАК		24,72	11,49	92,69	592,01
ТТК 270	"Котлеты рыбные" (горбуша+минтай)	100	16,17	5,82	9,20	153,93
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	122,90
Итого:		550				
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,32	23,13	80,22	621,15
	ЗАВТРАК		19,32	23,13	80,22	621,15
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 пшенная (жидкая) с маслом сливочным	255	10,63	11,81	20,16	229,46
	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:		550				
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,05	19,84	90,92	653,57
	ЗАВТРАК		24,05	19,84	90,92	653,57
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,72	6,23	35,60	221,17
238/06	Соус томатный	20	0,18	2,01	0,89	23,00
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:		550				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,70	31,95	49,08	589,26
	ЗАВТРАК		24,70	31,95	49,08	589,26
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
210/17	Омлет натуральный с маслом	200	21,06	24,33	3,75	318,26
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
ТТК 150	Напиток из клубники, витамин С	200	0,10	0,04	15,71	63,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		550				
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,06	20,91	87,06	617,11

	ЗАВТРАК		17,06	20,91	87,06	617,11
260/17	Гуляш из мяса	100	6,99	10,00	3,29	131,12
312/17	Пюре картофельное	200	4,35	10,40	29,32	235,00
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		550				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			25,23	19,22	94,25	670,94
	ЗАВТРАК		25,23	19,22	94,25	670,94
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
268/17	Шницель мясной	100	11,31	12,38	11,30	201,80
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		560				
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,35	6,76	93,52	510,73
	ЗАВТРАК		13,35	6,76	93,52	510,73
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		553				
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,67	20,90	104,86	696,50
	ЗАВТРАК		18,67	20,90	104,86	696,50
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,20	124,52

265/17	Плов из мяса	200	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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		550				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			25,08	23,98	94,05	701,88
	ЗАВТРАК		25,08	23,98	94,05	701,88
206/17	Гуляш из птицы	100	14,25	16,66	5,27	232,00
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,35	6,92	39,55	245,74
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:		550				
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,79	18,28	83,61	609,70
	ЗАВТРАК		24,79	18,28	83,61	609,70
ТТК 270	"Котлеты рыбные" (горбуша+минтай)	100	16,17	5,82	9,20	153,93
143/17	Рагу из овощей	180	3,32	9,70	24,83	199,87
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	91,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
Итого:		550				
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			38,03	15,47	87,87	652,95
	ЗАВТРАК		38,03	15,47	87,87	652,95
	Яблоко	120	0,48	0,00	11,76	51,40
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180	33,75	15,07	41,51	436,65
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:		550				