

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Комбинат питания"

Егоров Ю.О.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 79 рублей
(с 12 лет и старше)

родительская плата

с 1 января 2024 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	Цена блюда
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			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	72
210/17	Омлет натуральный с маслом	110	11,50	13,38	2,06	175,04	25,33
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	3
Итого:		563					
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			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			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			38,75	34,30	73,30	764,42	
	ЗАВТРАК		38,75	34,30	73,30	764,42	
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			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			19,86	18,05	94,79	639,88	
	ЗАВТРАК		19,86	18,05	94,79	639,88	
268/17	Шницель мясной	100	11,31	12,38	11,30	201,80	
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 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			14,61	13,83	67,00	462,72	
	ЗАВТРАК		14,61	13,83	67,00	462,72	
260/17	Гуляш из мяса	100	6,99	10,00	3,29	131,12	
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	122,90	
Итого:		550					
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			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			30,82	14,18	95,56	650,14	
	ЗАВТРАК		30,82	14,18	95,56	650,14	

223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	110	20,62	9,20	25,36	266,84	
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:		553					
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			25,71	23,16	86,53	668,60	
	ЗАВТРАК		25,71	23,16	86,53	668,60	
101/17	Котлета домашняя	100	17,09	10,70	12,12	212,83	
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 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			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 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			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			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 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			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			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			25,15	21,38	104,18	736,71	
	ЗАВТРАК		25,15	21,38	104,18	736,71	
ТТК 209	Азу из мяса птицы по-домашнему	260	18,35	16,26	39,62	389,81	
	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	50	3,80	0,40	24,60	122,90	
Итого:		550					
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			17,09	20,80	76,33	568,58	
	ЗАВТРАК		17,09	20,80	76,33	568,58	
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	
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	122,90	
Итого:		550					

ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА		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		16,76	36,78	59,31	646,84	
	ЗАВТРАК		16,76	36,78	59,31	646,84
ТТК 218	Бигус с мясом	200	11,46	34,02	9,73	390,94
	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		32,14	17,52	91,14	666,54	
	ЗАВТРАК		32,14	17,52	91,14	666,54
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	110	20,62	9,20	25,36	266,84
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	203	8,48	8,00	36,10	259,36
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				