

Согласовано:  
Директор



Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат питания"  
Егоров Ю.О.



## Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 78,78 рублей  
Лечебное питание (безлактозное).

с. 1 ноября 2024 г.

042

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 78,78 руб. (завтрак)

Категории:

- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, не отнесённые к отдельным категориям.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>5,71</b>	<b>2,07</b>	<b>51,67</b>	<b>254,46</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>5,71</b>	<b>2,07</b>	<b>51,67</b>	<b>254,46</b>
182/17	Каша геркулесовая на воде	200	3,79	1,91	22,03	120,45
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>17,95</b>	<b>18,99</b>	<b>83,17</b>	<b>583,88</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,95</b>	<b>18,99</b>	<b>83,17</b>	<b>583,88</b>
278/17	Тефтели мясные с соусом	60/50	9,15	14,97	10,60	217,68
309/17	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,61	3,66	35,96	199,20
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>11,99</b>	<b>28,39</b>	<b>55,77</b>	<b>532,86</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>11,99</b>	<b>28,39</b>	<b>55,77</b>	<b>532,86</b>
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
259/17	Жаркое по-домашнему	50/150	10,07	28,23	26,13	398,85
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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>22,87</b>	<b>25,86</b>	<b>66,40</b>	<b>714,12</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>22,87</b>	<b>25,86</b>	<b>66,40</b>	<b>714,12</b>
57/16	Икра кабачковая	60	1,14	0,00	4,62	23,04
288/17	Птица отварная	100	13,72	20,40	1,36	365,87
303/17	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,57	5,19	20,73	147,95
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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>12,43</b>	<b>6,18</b>	<b>77,97</b>	<b>428,51</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>12,43</b>	<b>6,18</b>	<b>77,97</b>	<b>428,51</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77

209/17	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,91
182/17	Каша пшеница на воде	200	4,60	1,32	29,59	148,66
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
<b>Итого:</b>		<b>560</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>4,08</b>	<b>0,47</b>	<b>55,43</b>	<b>248,55</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>4,08</b>	<b>0,47</b>	<b>55,43</b>	<b>248,55</b>
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша рисовая на воде	200	2,16	0,31	25,79	114,54
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
<b>Итого:</b>		<b>520</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>24,29</b>	<b>13,55</b>	<b>86,69</b>	<b>571,55</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>24,29</b>	<b>13,55</b>	<b>86,69</b>	<b>571,55</b>
262/17	Сердце, тушенное в соусе	50/50	14,78	9,45	10,42	185,85
309/17	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,61	3,66	35,96	199,20
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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>18,23</b>	<b>14,14</b>	<b>63,15</b>	<b>463,33</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,23</b>	<b>14,14</b>	<b>63,15</b>	<b>463,33</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
310/17	Картофель отварной с маслом растительным	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
<b>Итого:</b>		<b>530</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>20,12</b>	<b>20,23</b>	<b>92,61</b>	<b>640,03</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20,12</b>	<b>20,23</b>	<b>92,61</b>	<b>640,03</b>
160/6	Голубцы ленивые	110	8,32	13,79	21,37	242,87
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	8,73	6,28	39,57	249,75
	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	20	1,52	0,16	9,84	49,17
<b>Итого:</b>		<b>580</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>19,96</b>	<b>9,55</b>	<b>80,86</b>	<b>496,90</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,96</b>	<b>9,55</b>	<b>80,86</b>	<b>496,90</b>
229/17	Рыба, тушенная с овощами	50/50	12,38	5,61	6,30	125,21
304/17	Рис отварной с маслом растительным	150	3,78	3,54	39,96	206,79
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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>6,52</b>	<b>1,48</b>	<b>59,23</b>	<b>282,67</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>6,52</b>	<b>1,48</b>	<b>59,23</b>	<b>282,67</b>

	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша пшеничная на воде	200	4,60	1,32	29,59	148,66
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
<b>Итого:</b>		<b>520</b>				
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>25,54</b>	<b>19,73</b>	<b>85,05</b>	<b>633,01</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>25,54</b>	<b>19,73</b>	<b>85,05</b>	<b>633,01</b>
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	8,73	6,28	39,57	249,75
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	30	2,28	0,24	14,76	73,76
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>16,08</b>	<b>7,31</b>	<b>72,90</b>	<b>428,04</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>16,08</b>	<b>7,31</b>	<b>72,90</b>	<b>428,04</b>
229/17	Рыба, тушенная с овощами	100	10,38	3,61	3,30	87,24
304/17	Рис отварной с маслом растительным	150	3,78	3,54	39,96	206,79
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
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
<b>Итого:</b>		<b>570</b>				
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>15,74</b>	<b>13,29</b>	<b>82,23</b>	<b>517,17</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,74</b>	<b>13,29</b>	<b>82,23</b>	<b>517,17</b>
260/17	Гуляш из мяса	50/50	6,99	10,00	3,29	131,12
310/17	Картофель отварной с маслом растительным	150	3,03	2,78	24,49	135,06
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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>15,43</b>	<b>11,72</b>	<b>76,50</b>	<b>483,30</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,43</b>	<b>11,72</b>	<b>76,50</b>	<b>483,30</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
209/17	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,91
309/17	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,61	3,66	35,96	199,20
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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>6,29</b>	<b>1,17</b>	<b>68,79</b>	<b>305,22</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>6,29</b>	<b>1,17</b>	<b>68,79</b>	<b>305,22</b>
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша "Дружба" на воде	200	4,37	1,01	39,15	171,21
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
<b>Итого:</b>		<b>540</b>				
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>17,42</b>	<b>20,78</b>	<b>70,63</b>	<b>550,05</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,42</b>	<b>20,78</b>	<b>70,63</b>	<b>550,05</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
265/17	Плов из мяса	50/150	12,49	20,40	22,00	321,60
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

<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>23,19</b>	<b>24,43</b>	<b>86,16</b>	<b>661,31</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>23,19</b>	<b>24,43</b>	<b>86,16</b>	<b>661,31</b>
290/17	Птица, тушенная в соусе	75/40	11,12	17,87	4,74	224,27
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	8,73	6,28	39,57	249,75
388/17	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	0,68	0,00	24,63	101,24
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	86,05
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>15,84</b>	<b>20,62</b>	<b>52,34</b>	<b>462,53</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,84</b>	<b>20,62</b>	<b>52,34</b>	<b>462,53</b>
268/17	Шницель мясной	100	11,31	12,38	11,30	201,80
143/17	Рагу из овощей	150	2,77	8,08	20,69	166,56
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	30	0,24	0,00	0,51	3,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>12,03</b>	<b>28,39</b>	<b>56,75</b>	<b>537,14</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>12,03</b>	<b>28,39</b>	<b>56,75</b>	<b>537,14</b>
	Яблоко	110	0,44	0,00	10,78	47,12
259/17	Жаркое по-домашнему	200	10,07	28,23	26,13	398,85
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
<b>Итого:</b>		<b>530</b>				