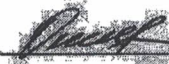


Согласовано:  
Директор



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



**Примерное меню для обучающихся  
общеобразовательных  
учреждений**

**Стоимость питания 94,89 рублей**  
**(с 12 лет и старше)**

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 94,89 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.

№ рецеп.	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>17,20</b>	<b>24,38</b>	<b>96,95</b>	<b>699,94</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,20</b>	<b>24,38</b>	<b>96,95</b>	<b>699,94</b>
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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>21,63</b>	<b>19,19</b>	<b>108,13</b>	<b>712,11</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>21,63</b>	<b>19,19</b>	<b>108,13</b>	<b>712,11</b>
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,27</b>	<b>28,63</b>	<b>70,53</b>	<b>606,59</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>14,27</b>	<b>28,63</b>	<b>70,53</b>	<b>606,59</b>
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	42,84
259/17	Жаркое подомашнему	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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>26,19</b>	<b>24,87</b>	<b>72,32</b>	<b>629,53</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>26,19</b>	<b>24,87</b>	<b>72,32</b>	<b>629,53</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
210/17	Омлет натуральный с маслом	200	21,06	24,33	3,75	318,26
ТГК 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>550</b>				

<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>18,35</b>	<b>20,80</b>	<b>97,21</b>	<b>655,13</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,35</b>	<b>20,80</b>	<b>97,21</b>	<b>655,13</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>17,65</b>	<b>10,63</b>	<b>83,97</b>	<b>513,11</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,65</b>	<b>10,63</b>	<b>83,97</b>	<b>513,11</b>
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
	Фрукт (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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>27,14</b>	<b>13,94</b>	<b>100,10</b>	<b>669,42</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>27,14</b>	<b>13,94</b>	<b>100,10</b>	<b>669,42</b>
261/17	Печень, тушенная в соусе	100	15,68	9,75	11,31	189,26
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
1008/13	Напиток апельсиновый, витамин С	200	0,14	0,00	16,19	89,23
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>20,27</b>	<b>16,63</b>	<b>88,23</b>	<b>605,45</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20,27</b>	<b>16,63</b>	<b>88,23</b>	<b>605,45</b>
70/17	Овоши соевые 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
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	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>37,83</b>	<b>12,91</b>	<b>93,36</b>	<b>667,25</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>37,83</b>	<b>12,91</b>	<b>93,36</b>	<b>667,25</b>
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	42,84
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	33,63	12,51	48,96	459,48
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>22,90</b>	<b>29,45</b>	<b>94,92</b>	<b>748,10</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>22,90</b>	<b>29,45</b>	<b>94,92</b>	<b>748,10</b>
47/05	Суфле "Золотая рыбка"	100	14,75	18,65	31,00	348,20
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	50	3,80	0,40	24,60	122,90
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>17,39</b>	<b>23,86</b>	<b>94,83</b>	<b>679,43</b>

	<b>ЗАВТРАК</b>						
15/17	Сыр (порциями)		17,39	23,86	94,83	679,43	
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24	
182/17	Каша молотая геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	5	0,05	3,63	0,07	33,11	
	Пряник	255	8,66	12,05	33,65	277,73	
411/16	Чай с сахаром	40	3,04	5,21	31,08	192,01	
	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	10,00	42,00	
		40	3,04	0,32	19,68	98,34	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>					
	<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>		<b>28,36</b>	<b>22,57</b>	<b>77,35</b>	<b>634,74</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>28,36</b>	<b>22,57</b>	<b>77,35</b>	<b>634,74</b>	
271/17	Котлета домашняя		28,36	22,57	77,35	634,74	
303/17	Каша гречневая вязкая	100	17,09	10,70	12,12	212,83	
238/06	Соус томатный	200	6,14	9,46	27,71	220,61	
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	20	0,18	2,01	0,89	23,00	
	Хлеб пшеничный	200	1,15		12,03	55,40	
		50	3,80	0,40	24,60	122,90	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>					
	<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>		<b>25,28</b>	<b>31,91</b>	<b>58,00</b>	<b>626,90</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>25,28</b>	<b>31,91</b>	<b>58,00</b>	<b>626,90</b>	
14/17	Масло сливочное (порциями)		25,28	31,91	58,00	626,90	
210/17	Омлет натуральный с маслом	10	0,10	7,26	0,14	66,22	
	Фрукт (яблоко)	200	21,06	24,33	3,75	318,26	
388/17	Напиток из плодов шиповника, витамин С	100	0,40	0,00	9,80	42,84	
	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,00	24,63	101,24	
		40	3,04	0,32	19,68	98,34	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>					
	<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>		<b>17,06</b>	<b>20,91</b>	<b>87,06</b>	<b>617,11</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,06</b>	<b>20,91</b>	<b>87,06</b>	<b>617,11</b>	
260/17	Гуляш из мяса		17,06	20,91	87,06	617,11	
312/17	Пюре картофельное	100	6,99	10,00	3,29	131,12	
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	4,35	10,40	29,32	235,00	
	Хлеб пшеничный	200	1,92	0,11	29,85	128,09	
		50	3,80	0,40	24,60	122,90	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>					
	<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>		<b>25,23</b>	<b>19,22</b>	<b>94,25</b>	<b>670,94</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>25,23</b>	<b>19,22</b>	<b>94,25</b>	<b>670,94</b>	
15/17	Сыр (порциями)		25,23	19,22	94,25	670,94	
268/17	Шницель мясной	10	2,60	2,65	0,35	36,24	
309/17	Макаронные изделия отварные	100	11,31	12,38	11,30	201,80	
411/16	Чай с сахаром	200	7,52	3,79	48,00	268,00	
	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	10,00	42,00	
		50	3,80	0,40	24,60	122,90	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>					
	<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>		<b>13,35</b>	<b>6,76</b>	<b>93,52</b>	<b>510,73</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>13,35</b>	<b>6,76</b>	<b>93,52</b>	<b>510,73</b>	
	Фрукт (яблоко)		13,35	6,76	93,52	510,73	
182/17	Каша молочная сливочным "Дружба" (жидкая) с маслом	100	0,40	0,00	9,80	42,84	
414/16	Кофейный напиток с молоком	203	7,16	4,66	40,52	242,96	
	Хлеб пшеничный	200	1,99	1,70	18,60	102,03	
		50	3,80	0,40	24,60	122,90	
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>					
	<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>		<b>18,67</b>	<b>20,90</b>	<b>104,86</b>	<b>696,50</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,67</b>	<b>20,90</b>	<b>104,86</b>	<b>696,50</b>	
62/17	Салат из моркови с сахаром		18,67	20,90	104,86	696,50	
265/17	Плов из мяса	100	1,23	0,10	28,20	124,52	
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	12,49	20,40	40,03	393,68	
	Хлеб пшеничный	200	1,15		12,03	55,40	
		50	3,80	0,40	24,60	122,90	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>					
	<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>		<b>24,45</b>	<b>23,29</b>	<b>90,10</b>	<b>677,31</b>	

	<b>ЗАВТРАК</b>					
206/17	Гуляш из птицы		24,45	23,29	90,10	677,31
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	100	14,25	16,66	5,27	232,00
388/17	Напиток из плодов шиповника, витамин С	180	5,72	6,23	35,60	221,17
	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,00	24,63	101,24
		50	3,80	0,40	24,60	122,90
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>				
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>		26,43	32,47	89,13	697,23
271/17	Котлета домашняя		26,43	32,47	89,13	697,23
312/17	Пюре картофельное	100	17,09	10,70	12,12	212,83
	Вафли	180	3,92	9,36	26,38	211,50
411/16	Чай с сахаром	20	1,62	12,01	16,03	108,00
	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	10,00	42,00
		50	3,80	0,40	24,60	122,90
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>		37,83	12,91	93,36	667,22
	Фрукт (яблоко)		37,83	12,91	93,36	667,22
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	0,40	0,00	9,80	42,84
411/16	Чай с сахаром	200	33,63	12,51	48,96	459,48
	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	10,00	42,00
		50	3,80	0,40	24,60	122,90
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				