




Одобрено:
 Директор МАОУ
 "СОШ №152 г. Челябинска"



Утверждаю:
 Директор АО "Уральский
 комбинат питания"
 Воловой И.Н.


Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 148 рублей
 (с 12 лет и старше)**

семьям лиц, призванных на военную службу по мобилизации

2023

меню на 148руб (с 5 по 11 классы-мобилиз)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины водорастворимые		Витамины жирорастворимые	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг		А, мкг рет. экв	Са, мг	Р, мг	Мг, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	18	19	20	21
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		50,22	70,65	249,42	1855,71	0,83	26,01	139,20	392,24	254,59	109,30	8,16
	ЗАВТРАК		18,72	38,45	124,09	917,30	0,48	2,53	114,00	254,30	64,37	53,14	3,31
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	6,81	10,45	29,51	239,33	0,18	1,38	20,00	149,37	2,87	40,04	1,30
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55				2,9	3,5	0,1	0,03
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
ТТК 222	Круассан с повидлом	100	6,79	19,15	57,52	429,61	0,232	0,5	94	30	58	13	1,1
		555											
	ОБЕД		31,50	32,20	125,33	938,41	0,35	23,48	25,20	137,94	190,22	56,16	4,85
52/17	Салат из свеклы	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
96/17	Рассольник "Ленинградский" с курицей отварной	250/15	12,65	1,00	32,00	187,60	0,11	16,79		25,90	68,13	23,75	0,99

182/06	Ёжики в соусе	60/50	5,78	16,35	10,65	212,83	0,05	1,22		9,8	16,87	4,54	1,39
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,82	4,67	27,88	180,8	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48		59,5			1,21
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		895											
ДЕНЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		44,16	38,87	204,62	1435,59	0,84	49,50	0,90	439,90	418,03	140,25	13,48
	ЗАВТРАК		13,10	11,27	82,88	484,13	0,17	21,29	0,00	277,78	56,47	11,98	4,88
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38		138,84	29,15	5,66	0,48
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		11,22	45,13		2,4		2,87	1,32	0,72	0,08
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	140	1,08		18,31	74,3	0,05	17,23		27,57			3,79
		602											
	ОБЕД		31,06	27,60	121,74	951,46	0,67	28,21	0,90	162,12	361,56	128,27	8,60
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
99/17	Суп из овощей	250	10,39	9,63	22,76	219,23	0,10	21,34		30,80	51,54	21,58	0,80
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51
54/21	Горошница	180	7,34	6,06	21,6	170,32	0,44		0,9	78	215	70	4,45
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		880											
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		53,24	70,97	247,95	1851,86	0,65	21,38	866,20	143,09	601,70	265,63	9,18
	ЗАВТРАК		25,57	27,71	119,83	832,96	0,04	0,00	0,00	11,37	29,50	5,70	0,51
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом	200/5	10,46	10,13	29,30	250,21				0,47			0,04
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04							
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55				2,9	3,5	0,1	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
ТТК 166	Шаньга с сыром	100	11,98	11,43	59,35	388,16							
		555											
	ОБЕД		27,67	43,26	128,12	1018,90	0,61	21,38	866,20	131,72	572,20	259,93	8,67
612/04	Маринад овощной с томатом	100	3	17	16,7	236,7	0,03	3,80	738,30	23,30	46,70	28,30	0,75
113/17	Суп-лапша домашняя	250	4,24	11,00	11,75	162,00	0,06	1,88		17,33	34,30	10,24	0,64
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	100	12,65	9,63	9,42	175,37	0,11	6,7	102,7	58,77	215,2	49,39	1,12
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,08	261,6	0,36		25,2	18,5	250	166,4	5,6
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		870											
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		46,12	36,46	219,52	1396,13	0,71	52,98	180,10	407,91	531,53	235,48	14,15
	ЗАВТРАК		18,12	12,61	94,32	562,90	0,15	13,87	7,29	303,18	186,94	32,05	4,71

174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	10,30	8,36	43,54	290,57	0,06	0,98	0,39	117,99	114,94	16,55	0,70
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,01	0,30	6,90	57,00	46,00	9,90	0,77
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	100	0,77		13,08	53,08	0,04	12,31		19,69			2,71
	555												
	ОБЕД		28,00	23,85	125,20	833,23	0,56	39,11	172,81	104,73	344,59	203,43	9,44
1/06	Винерет с зеленым горошком (без капусты)	100	2,25	10,10	6,41	125,54	0,05	9,70	121,50	31,20	43,30	19,50	0,80
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,91	4,45	52,00	275,49	0,10	37,88	131,30	52,25	55,35	25,13	0,95
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40	16,31	7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,62	9,62	31	245,06	0,36	0,18	25,2	18,46	250,02	166,44	5,59
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,65		19,23			0,72
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
	875												
ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		45,47	49,06	231,86	1555,93	0,69	66,66	0,00	142,91	218,24	73,39	7,45
	ЗАВТРАК		16,59	21,46	105,07	682,35	0,10	0,00	0,00	18,45	35,40	5,83	1,00
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,8	7,11	43,18	262,48							
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55				2,9	3,5	0,1	0,03
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
424/17	Булочка домашняя	100	7,66	7,2	29,71	214,28	0,06			7,48	31,9	5,73	0,45
	555												
	ОБЕД		28,88	27,60	126,79	873,58	0,59	66,66	0,00	124,46	182,84	67,56	6,45
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	7,58	19,28	168,86	0,23	14,38		51,00	51,00	20,88	2,23
ТТК 212	Жаркое "Петушок" (грудка)	200	17,71	19,86	53,05	461,78	0,22	27,28		29,14	79,98	31,56	2,32
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
	800												
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		40,18	50,38	195,60	1404,97	0,67	77,10	778,30	353,71	383,47	135,29	16,92

	ОБЕД		26,90	31,89	129,05	918,20	0,39	31,40	0,00	97,00	263,79	100,87	5,47
52/17	Салат из свеклы	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,96	20,78	121,24	0,16	20,63		19,00	79,31	30,06	1,04
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	200	19,45	18,7	49,71	444,94	0,15	6,78		27,34	100,11	37,14	2,06
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,5		20	97,5	0,05			9,06	40,63	13,13	1,13
		800											
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		46,16	49,93	208,49	1515,69	0,46	41,67	30,24	408,77	473,66	100,62	10,86
	ЗАВТРАК		18,00	18,40	91,81	564,74	0,14	16,27	0,00	309,72	246,68	27,11	5,71
221/16	Макароны, запечённые с сыром	180/5	14	18,4	43,8	357,7	0,05	0,27		275,65	220,68	21,51	1,71
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
		555											
	ОБЕД		28,16	31,53	116,68	950,95	0,32	25,40	30,24	99,05	226,98	73,51	5,15
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
98/17	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	12,70	6,09	144,60	0,16	20,65		23,81	83,13	33,25	1,23
271/17	Котлета домашняя	100	11,56	12	11,73	201,16	0,09	0,7		19,6	14,83	3,27	2,5
303/17	Каша пшенная вязкая	180	10,07	5,81	29	208,57			30,24	16,15	65,81	11,82	0,04
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		870											
ДЕНЬ 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		49,25	45,52	248,41	1606,14	0,81	71,89	168,70	465,20	509,25	135,47	10,01
	ЗАВТРАК		22,25	17,92	133,51	784,29	0,31	1,71	168,70	315,89	342,41	74,86	3,55
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	10,30	8,36	43,54	290,57	0,12	0,96		162,04	241,51	36,46	0,94
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
ТТК 72	Рулет с курагой	100	6,35	5,91	57,61	309,03	0,147	0,47	168,7	45,28	100,9	38,4	2
		555											
	ОБЕД		27,00	27,60	114,90	821,85	0,50	70,18	0,00	149,31	166,84	60,61	6,46
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	4,80	19,28	143,76	0,23	14,38		51,00	50,48	20,88	2,23
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		7,54	6,72	1,36	1,28
143/17	Рагу из овощей	180	8,17	13,02	40,55	312	0,1	21,4		63,7	77,14	27,87	1,03
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12

