

Согласовано:
Директор



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

ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		26,28	32,19	171,53	1081,02	0,53	86,02	45,20	5,31	328,10	198,31	73,05	10,21
	ЗАВТРАК		6,80	5,59	90,00	437,51	0,17	17,63	20,00	0,05	188,67	1,75	0,05	4,82
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	3,79	47,61	236,27	0,07	0,98	20,00	0,05	97,56	1,75	0,05	0,92
378/17	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
	Фрукт свежий (яблоко)	170	0,52		12,74	53,04	0,05	16,00			25,6			3,52
	ОБЕД		19,48	26,60	81,53	643,51	0,36	68,39	25,20	5,26	139,43	196,56	73,00	5,39
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,73	5,1	9,85	92,2	0,02	32,35			36,36	26,49	14,4	0,5
113/17	Суп-лапша домашняя	250	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		3,14	14,58	25,31	6,62	1,51
312/17	Пюре картофельное	180	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	25,2	0,21	49,59	91,3	35,39	1,43
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11	45,81	0,01	0,65			19,23			0,72
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		35,13	50,18	235,35	1560,91	0,68	65,11	187,40	13,02	313,30	534,02	157,15	6,62
	ЗАВТРАК		15,53	26,51	114,74	787,09	0,32	3,78	68,00	6,36	173,73	171,42	52,09	2,51
14/17	Масло (порциями)	10	0,07	3,08	0,17	56,55			40	0,1	2,9	3,5	0,1	0,03
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
425/17	Булочка дорожная	100	6,93	14,88	58,75	396,23	0,12		8	5,7	15,33	63,17	11,23	0,88
	ОБЕД		19,60	23,67	120,61	773,82	0,36	61,33	119,40	6,66	139,57	362,60	105,06	4,11
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,6	0,2	4,2	21	0,07	25			8,4			0,54
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей отварной	250/15	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
235/17	Шницель натуральный рыбный с соусом (минтай)	90/20	10,03	11,62	8,24	177,66	0,1	6,03	92,4	4,22	52,89	193,68	44,45	1,01
334/16	Рис отварной с овощами	180	4,64	5,63	48,08	261,59	0,04		27	0,29	6,28	83,36	27,07	0,56
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		35,58	48,00	186,66	1320,57	0,48	43,95	65,20	5,33	287,91	266,35	77,63	7,94
	ЗАВТРАК		12,00	17,00	66,53	466,89	0,18	17,23	40,00	0,22	230,28	71,29	23,64	4,66
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,36	14,19	28,00	269,12	0,11	0,95	40,00	0,22	99,66	71,29	23,64	0,79
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2					0,52			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Фрукт свежий (яблоко)	160	0,52		12,74	53,04	0,05	16,00			25,6			3,52
	ОБЕД		23,58	31,00	120,13	853,68	0,30	26,72	25,20	5,11	57,63	195,06	53,99	3,28
25/04	Салат "Степной" (картофель, морковь, горошек, огурцы сол, лук репч,масло раст.)	100	3,37	10,52	22,62	198,62								
63/06	Суп картофельный с крупой,с сайрой	250	4,33	4,68	17,44	129,17	0,11	16,50		1,46	22,75	97,35	31,20	1,02
182/06	Ёжики в соусе	60/50	9,18	10,38	9,92	169,82	0,05	1,22		2,67	9,8	16,87	4,54	1,39
309/17	Макаронные изделия отварные	200	5,34	5,18	37	215,9	0,1		25,2	0,98	13,46	54,84	9,85	0,03
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		37,55	33,29	236,82	1397,16	0,85	47,06	53,00	6,03	371,51	449,54	237,23	13,34
	ЗАВТРАК		18,72	12,29	123,35	678,97	0,25	19,01	32,00	1,29	227,10	68,60	12,83	5,27
410/17	Ватрушка с творогом	75	9,92	3,47	32,60	201,28	0,08	0,11		0,74	54,09	38,79	6,95	0,65
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		32,71	131,00	0,01	1,52			3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
	Фрукт свежий (яблоко)	170	0,52		12,74	53,04	0,05	16,00			25,6			3,52
	ОБЕД		18,83	21,00	113,47	718,19	0,60	28,05	21,00	4,74	144,41	380,94	224,40	8,07
62/17	Морковь тертая с сахаром	100	1,25	0,1	11,63	52,4	0,08	6,42			34,85	70,58	48,77	0,92
99/17	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
295/17	Биточек куриный с соусом	60/40	6,93	8,53	9,95	144,29	0,04	0,29		1,98	31,18	9,19	1,96	0,34
303/17	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6	24,63	174,6	0,3		21	0,6	15,38	208,35	138,65	4,66
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33

ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		28,00	25,00	152,00	943,00		251,00		6,00	282,0	172,0	67,0	6,00
	<i>ЗАВТРАК</i>		12,13	15,06	142,22	794,21	0,20	1,02	68,08	2,46	142,12	179,75	27,69	1,97
14/17	Масло (порциями)	15	0,11	4,62	0,26	84,83			40	0,1	2,9	3,5	0,1	0,03
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	3,20	3,88	48,92	243,40	0,06	0,98	20,00	0,55	117,99	114,94	16,55	0,70
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2					0,52			0,04
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ТТК 53	Булочка "Выборгская"	100	7,30	6,40	67,60	356,90	0,12	0,04	8,08	1,81	16,71	61,31	11,04	0,98
	<i>ОБЕД</i>		18,00	28,27	75,39	627,76	0,29	112,93	0,00	4,04	161,96	175,11	71,23	5,97
1/06	Винерет с зеленым горошком (без капусты)	100	1,25	10,13	7,34	125,50								
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
271/17	Котлеты домашние с соусом	60/40	7,93	8,39	10,28	148,33	0,08	0,6		2,65	17,6	13,35	2,94	2,26
321/17	Капуста тушёная	180	4,27	6,55	18	147,92	0,04	95,18			104,13	72,31	35,84	1,44
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,81	0,01	0,65			19,23			0,72
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		30,00	26,00	145,00	931,00	1,00	39,00	507,00	6,00	326,0	267,0	74,0	9,00
	<i>ЗАВТРАК</i>		8,23	10,44	71,80	441,93	0,26	19,78	60,00	0,66	185,74	7,69	40,86	5,21
14/17	Масло (порциями)	10	0,07	3,08	0,17	56,55			40	0,1	2,9	3,5	0,1	0,03
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
	Фрукт свежий (яблоко)	170	0,52		12,74	53,04	0,05	16,00			25,6			3,52
	<i>ОБЕД</i>		19,39	23,11	96,06	669,80	0,51	75,74	31,21	6,89	93,56	325,32	38,88	7,59
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,6	0,2	4,2	21	0,07	25			8,4			0,54
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
255/17	Печень по-строгановски	50/50	9,91	11,32	7,25	170,52	0,23	24,76	6,01	3,61	18,68	233,56	13,8	5,18
309/17	Макаронные изделия отварные	180	4,81	4,67	33,26	194,31	0,1		25,2	0,98	13,46	54,84	9,85	0,03
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			23,00	31,00	167,00	1040,00	1,00	28,00	40,00	4,00	243,0	307,0	71,0	4,00
	<i>ЗАВТРАК</i>		10,59	9,62	89,38	482,92	0,15	17,95	20,00	0,55	324,10	114,94	16,55	4,64
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	3,98	0,53	50		0,32			116			0,1
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	3,20	3,88	48,92	243,40	0,06	0,98	20,00	0,55	117,99	114,94	16,55	0,70
378/17	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Фрукт свежий (яблоко)	170	0,52		12,74	53,04	0,05	16,00			25,6			3,52
	<i>ОБЕД</i>		22,45	33,26	103,08	#ЗНАЧ!	0,45	22,06	21,00	5,22	74,98	257,64	156,89	7,75
612/04	Маринад овощной с томатом	100	1,8	10,2	10	142								
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48	1,14
182/06	Ёжики в соусе	60/50	9,18	10,38	9,92	169,82	0,05	1,22		2,67	9,8	16,87	4,54	1,39
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,62	6,62	25,56	192,34	0,3		21	0,6	15,38	208,35	138,65	4,66
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		32,71	131,00	0,01	1,52			3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			33,35	47,42	227,34	1498,16	0,66	51,74	89,08	7,35	291,59	203,95	92,13	6,85
	<i>ЗАВТРАК</i>		14,63	16,80	124,20	734,07	0,32	3,82	68,08	2,47	175,85	69,00	51,90	2,61
14/17	Масло (порциями)	10	0,07	3,08	0,17	56,55			40	0,1	2,9	3,5	0,1	0,03
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ТТК 53	Булочка "Выборгская"	100	7,30	6,40	67,60	356,90	0,12	0,04	8,08	1,81	16,71	61,31	11,04	0,98
	<i>ОБЕД</i>		18,72	30,62	103,14	764,09	0,34	47,92	21,00	4,88	115,74	134,95	40,23	4,24
25/04	Салат "Степной" (картофель, морковь, горошек, огурцы сол, лук репч,масло раст.)	100	3,37	10,52	22,62	198,62								
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
295/17	Биточек куриный с соусом	60/40	6,93	8,53	9,95	144,29	0,04	0,29		1,98	31,18	9,19	1,96	0,34
310/17	Картофель отварной	180	3,42	4,59	29,45	173,86	0,18	30	21	0,6	16,53	88,84	23,04	1,37
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,81	0,01	0,65			19,23			0,72
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,63	0,03				5,60			0,31

ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			27,00	23,00	165,00	977,00	1,00	248,00	130,00	3,00	250,0	381,0	122,0	5,00
	<i>ЗАВТРАК</i>		18,42	22,64	124,84	805,66	0,18	2,03	40,00	1,59	211,85	91,46	23,15	1,50
14/17	Масло (порциями)	10	0,07	3,08	0,17	56,55			40	0,1	2,9	3,5	0,1	0,03
182/17	Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом	200/5	7,51	11,72	37,05	285,00	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
378/17	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
421/17	Булочка обыкновенная	100	7,87	6,08	60,43	327,63	0,08			1,37	10,90	41,46	7,55	0,68
	<i>ОБЕД</i>		20,87	23,60	90,97	679,24	0,52	83,14	134,40	3,24	225,09	434,74	136,45	5,58
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,73	5,1	9,85	92,2	0,02	32,35			36,36	26,49	14,4	0,5
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
42/05	Рыба, тушеная в сметане (минтай)	75/25	9,20	9,85	1,93	133,17	0,11	1,74	109,20	1,64	58,64	227,50	54,21	0,89
312/17	Пюре картофельное	180	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	25,2	0,21	49,59	91,3	35,39	1,43
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48			59,5			1,21
	Хлеб ржаной	50	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72