

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор  
МАОУ «Лицей № 102 г. Челябинска»

Директор  
АО «Уральский комбинат питания»



/ М. Л. Оксенчук /

М.П.



/ И. Н. Воловой /

М.П.

**Примерное меню для учащихся с 1-го по 11-й классы, получающие бюджетные средства на питание в размере 3,98 руб.**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины водорастворимые			Витамины жирорастворимые		Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	В2, мг	А, мкг рег. экв	Д, мкг	Na, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			0,04	0,04	11,18	45,24		1,50				1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,70	14,75	2,85	0,09
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			0,34	0,03	0,70	4,30	0,02	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	6,67	2,26	0,08
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08

ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>2,55</b>	<b>4,01</b>	<b>25,47</b>	<b>148,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34	
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>3,93</b>	<b>3,04</b>	<b>30,22</b>	<b>163,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,08</b>	<b>34,55</b>	<b>6,29</b>	<b>0,56</b>	
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56	
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,78</b>	<b>6,12</b>	<b>12,50</b>	<b>87,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20								1,20	8,40	1,20	0,12	
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>1,99</b>	<b>9,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>
206/04	Кукуруза консервированная для подгарнировки	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51									0,33			0,04	
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>2,55</b>	<b>4,01</b>	<b>25,47</b>	<b>148,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34	
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,78</b>	<b>6,12</b>	<b>12,50</b>	<b>87,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20								1,20	8,40	1,20	0,12	
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>3,93</b>	<b>3,04</b>	<b>30,22</b>	<b>163,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,08</b>	<b>34,55</b>	<b>6,29</b>	<b>0,56</b>
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56	
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,70</b>	<b>4,30</b>	<b>0,02</b>	<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,15</b>	<b>6,67</b>	<b>2,26</b>	<b>0,08</b>
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08	
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>2,55</b>	<b>4,01</b>	<b>25,47</b>	<b>148,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34	
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,78</b>	<b>6,12</b>	<b>12,50</b>	<b>87,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20								1,20	8,40	1,20	0,12	
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>1,99</b>	<b>9,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>
206/04	Кукуруза консервированная для подгарнировки	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51									0,33			0,04	

ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>3,93</b>	<b>3,04</b>	<b>30,22</b>	<b>163,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,08</b>	<b>34,55</b>	<b>6,29</b>	<b>0,56</b>	
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56	
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,70</b>	<b>4,30</b>	<b>0,02</b>	<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,15</b>	<b>6,67</b>	<b>2,26</b>	<b>0,08</b>
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08	
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>2,55</b>	<b>4,01</b>	<b>25,47</b>	<b>148,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34	
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,78</b>	<b>6,12</b>	<b>12,50</b>	<b>87,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20								1,20	8,40	1,20	0,12	
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>3,93</b>	<b>3,04</b>	<b>30,22</b>	<b>163,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,08</b>	<b>34,55</b>	<b>6,29</b>	<b>0,56</b>
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56	
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			<b>33,81</b>	<b>63,04</b>	<b>327,99</b>	<b>1908,35</b>	<b>0,51</b>	<b>5,76</b>	<b>0,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,01</b>	<b>10,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,58</b>	<b>85,13</b>	<b>214,96</b>	<b>40,79</b>	<b>4,95</b>	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			<b>1,69</b>	<b>3,15</b>	<b>16,40</b>	<b>95,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>4,26</b>	<b>10,75</b>	<b>2,04</b>	<b>0,25</b>	