

Согласовано:  
Директор



Утверждаю:  
Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.



# Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 3,98 рублей  
ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет ценност ь (ккал)	Витамины водорастворимые			Витамины жирорастворимые		Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	В2, мг	А, мкг рет. 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		<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>10,35</b>	<b>41,78</b>		<b>1,50</b>				<b>1,01</b>	<b>10,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,58</b>	<b>1,70</b>	<b>14,75</b>	<b>2,85</b>	<b>0,09</b>
339/17	Ягоды в сахаре (клубника)	20	0,05	0,02	10,35	41,78		1,5				1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,7			0,09
ДЕНЬ 2	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 или	15	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
ДЕНЬ 3	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>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>40,50</b>	<b>20,20</b>	<b>1,96</b>	<b>7,20</b>	<b>9,08</b>	<b>34,55</b>	<b>6,29</b>	<b>0,56</b>
421/17	Булочка обыкновенная или	50	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06		0,02			1,00	40,50	20,20	1,96	7,20	9,08	34,55	6,29	0,56
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
ДЕНЬ 4	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>2,15</b>	<b>6,67</b>	<b>2,26</b>	<b>0,08</b>
206/04	Горошек зеленый консервированный для поджаривания или	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08
206/04	Кукуруза консервированная для поджаривания	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51									0,33			0,04
ДЕНЬ 5	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 или	15	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
	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>1,59</b>	<b>3,24</b>	<b>9,93</b>	<b>75,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>40,00</b>	<b>0,10</b>	<b>101,30</b>	<b>21,60</b>	<b>0,64</b>	<b>1,30</b>	<b>3,20</b>	<b>6,90</b>	<b>16,50</b>	<b>2,90</b>	<b>0,25</b>
14/17	Масло (порциями)	5	0,07	3,08	0,09	28,3			0,01	40	0,1	1,5	3	0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>10,35</b>	<b>41,78</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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>1,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>
339/17	Ягоды в сахаре (вишня)	20	0,05	0,02	10,35	41,78		1,5				1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,7			0,09
ДЕНЬ 8	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>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>40,50</b>	<b>20,20</b>	<b>1,96</b>	<b>7,20</b>	<b>9,08</b>	<b>34,55</b>	<b>6,29</b>	<b>0,56</b>
421/17	Булочка обыкновенная или	50	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06		0,02			1,00	40,50	20,20	1,96	7,20	9,08	34,55	6,29	0,56
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
ДЕНЬ 9	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>2,15</b>	<b>6,67</b>	<b>2,26</b>	<b>0,08</b>
206/04	Горошек зеленый консервированный для поджаривания или	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08
206/04	Кукуруза консервированная для поджаривания	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51									0,33			0,04
ДЕНЬ 10	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 или	15	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>10,35</b>	<b>41,78</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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>1,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>
339/17	Ягоды в сахаре (вишня)	20	0,05	0,02	10,35	41,78		1,5				1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,7			0,09
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>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>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>10,35</b>	<b>41,78</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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>1,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	
339/17	Ягоды в сахаре (клубника)	20	0,05	0,02	10,35	41,78		1,5				1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,7			0,09	
ДЕНЬ 14. 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 15. 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 или	15	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56	
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20								1,20	8,40	1,20	0,12	
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34	
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>10,35</b>	<b>41,78</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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>1,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	
339/17	Ягоды в сахаре (клубника)	20	0,05	0,02	10,35	41,78		1,5				1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,7			0,09	
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 или	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08	
206/04	Кукуруза консервированная для подгарнировки	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51									0,33			0,04	
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>10,35</b>	<b>41,78</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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>1,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	
339/17	Ягоды в сахаре (вишня)	20	0,05	0,02	10,35	41,78		1,5				1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,7			0,09	
ДЕНЬ 19. 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 или	15	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56	
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20								1,20	8,40	1,20	0,12	
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34	
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>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>40,50</b>	<b>20,20</b>	<b>1,96</b>	<b>7,20</b>	<b>9,08</b>	<b>34,55</b>	<b>6,29</b>	<b>0,56</b>	
421/17	Булочка обыкновенная или	50	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06		0,02			1,00	40,50	20,20	1,96	7,20	9,08	34,55	6,29	0,56	
	Вафли или	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12	
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34	
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			<b>34,88</b>	<b>27,85</b>	<b>318,58</b>	<b>1662,76</b>	<b>0,57</b>	<b>13,83</b>	<b>0,08</b>	<b>40,00</b>	<b>0,10</b>	<b>110,36</b>	<b>204,18</b>	<b>61,78</b>	<b>7,42</b>	<b>34,28</b>	<b>98,67</b>	<b>334,33</b>	<b>65,11</b>	<b>5,63</b>	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			<b>1,74</b>	<b>1,39</b>	<b>15,93</b>	<b>83,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,69</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>5,52</b>	<b>10,21</b>	<b>3,09</b>	<b>0,37</b>	<b>1,71</b>	<b>4,93</b>	<b>16,72</b>	<b>3,26</b>	<b>0,28</b>	

Меню на 3,98 руб