

Согласовано:  
Директор



Утверждаю:  
Директор АО "Уральский  
комбинат питания"

Воловой И.Н.



# **Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений**

**Стоимость питания 6,22 рублей  
(с 12 лет и старше)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>2,45</b>	<b>2,20</b>	<b>34,92</b>	<b>169,22</b>	<b>0,04</b>				<b>5,21</b>			<b>0,31</b>
	Пряники	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03				3,15			0,21
	Печенье	20	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01				2,06			0,10
ДЕНЬ 2	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>1,20</b>	<b>0,94</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	36	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 3	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>2,25</b>	<b>0,01</b>	<b>1,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,18</b>	<b>5,40</b>	<b>3,15</b>	<b>0,14</b>
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	30	0,18		0,39	2,25	0,005	1,13			5,18	5,4	3,15	0,14
ДЕНЬ 4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>2,45</b>	<b>2,20</b>	<b>34,92</b>	<b>169,22</b>	<b>0,04</b>				<b>5,21</b>			<b>0,31</b>
	Пряники	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03				3,15			0,21
	Печенье	20	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01				2,06			0,10
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННССТЬ 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>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>
	Печенье	66	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03				6,80			0,34
ДЕНЬ 6	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>1,20</b>	<b>0,94</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	36	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>1,26</b>	<b>6,30</b>	<b>0,02</b>	<b>7,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>
71/17	Овощи свежие порционные (помидоры)	30	0,18	0,06	1,26	6,3	0,02	7,5			4,2			0,27
ДЕНЬ 8	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>2,45</b>	<b>2,20</b>	<b>34,92</b>	<b>169,22</b>	<b>0,04</b>				<b>5,21</b>			<b>0,31</b>
	Пряники	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03				3,15			0,21
	Печенье	20	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01				2,06			0,10
ДЕНЬ 9	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>1,20</b>	<b>0,94</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	36	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 10	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>2,25</b>	<b>0,01</b>	<b>1,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,18</b>	<b>5,40</b>	<b>3,15</b>	<b>0,14</b>
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	30	0,18		0,39	2,25	0,005	1,13			5,18	5,4	3,15	0,14
ДЕНЬ 11	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>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>
	Печенье	66	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03				6,80			0,34
ДЕНЬ 12	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>1,20</b>	<b>0,94</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	36	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 13	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>2,45</b>	<b>2,20</b>	<b>34,92</b>	<b>169,22</b>	<b>0,04</b>				<b>5,21</b>			<b>0,31</b>
	Пряники	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03				3,15			0,21
	Печенье	20	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01				2,06			0,10

ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>1,26</b>	<b>6,30</b>	<b>0,02</b>	<b>7,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>
71/17	Овощи свежие порционные (помидоры)	30	0,18	0,06	1,26	6,3	0,02	7,5			4,2			0,27
ДЕНЬ 15. 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>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>
	Печенье	66	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03				6,80			0,34
ДЕНЬ 16. 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>1,20</b>	<b>0,94</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	36	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>2,25</b>	<b>0,01</b>	<b>1,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,18</b>	<b>5,40</b>	<b>3,15</b>	<b>0,14</b>
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	30	0,18		0,39	2,25	0,005	1,13			5,18	5,4	3,15	0,14
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>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>
	Печенье	66	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03				6,80			0,34
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>1,26</b>	<b>6,30</b>	<b>0,02</b>	<b>7,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>
71/17	Овощи свежие порционные (помидоры)	30	0,18	0,06	1,26	6,3	0,02	7,5			4,2			0,27
ДЕНЬ 20. 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>1,20</b>	<b>0,94</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	36	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			<b>25,76</b>	<b>61,74</b>	<b>321,51</b>	<b>1818,17</b>	<b>0,42</b>	<b>25,89</b>	<b>7,20</b>	<b>5,64</b>	<b>83,38</b>	<b>66,60</b>	<b>16,65</b>	<b>4,55</b>
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			<b>1,29</b>	<b>3,09</b>	<b>31,41</b>	<b>90,91</b>	<b>0,02</b>	<b>1,29</b>	<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	<b>4,17</b>	<b>3,33</b>	<b>0,83</b>	<b>0,23</b>

с 01.01.2021 до 01.03.2021