

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 64,29 рублей
(с 7 до 11 лет)**

ДЕНЬ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	17,36	16,75	86,27	565,28	0,22	23,43	0,17	119,40	4,52	739,99	521,80	105,21	18,83	517,93	78,44	304,36	77,84	2,63	
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15	0,01		506,64	70,22				8,4			0,54	
	или																			
45/17	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	60	1,04	3,06	5,91	55,3	0,02	32,35	0,02		1,86	6,23	142,02	1,66	0,15	7,56	36,36	26,49	14,4	0,5
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	90	10,03	11,62	8,24	177,66	0,1	6,03	0,09	92,4	4,22	23,87	290,21	102,04	10,84	478,41	52,89	193,68	44,45	1,01
334/16	Рис отварной с овощами	150	3,87	4,69	40,07	217,99	0,04		0,06	27	0,29	8,52	93,67	1,88	5,57	33,1	6,28	83,36	27,07	0,56
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4			0,01	1,36	30,5	0,01	0,02	0,62	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный <i>печенье</i>	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44
		547																		
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	13,48	18,00	77,25	524,69	0,20	17,23	0,26	40,00	0,32	332,99	630,88	41,33	8,19	36,79	233,83	71,29	23,64	4,92	
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03		0,1	81	8,8		1,45		100,5			0,09
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,36	14,19	28,00	269,12	0,11	0,95	0,18	40,00	0,22	4,82	63,45	36,45	3,80	16,59	99,66	71,29	23,64	0,79
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03							0,04
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48
	Яблоко или <i>конфета</i>	1 шт/180	0,52		12,74	53,04	0,05	16	0,04			46,8	500,4	3,6	0,54	14,4	25,6			3,52
	Банан	1 шт/250	3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25	0,13	50		77,27	870	0,13	2,5	5,5	20	70	105	1,5
		635																		
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	26,12	19,11	77,61	586,91	0,20	18,29	0,51	16,00	0,26	443,59	790,35	14,29	34,45	56,58	568,13	8,20	1,48	4,93	
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03		0,1	81	8,8		1,45		100,5			0,09
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	10	8,9	26,96	227,94	0,07	0,88	0,41	16	0,16	66,99	208,35	11,01	30,3	42,78	283,18	8,2	1,48	0,71
386/17	Кисломолочный напиток (йогурт, или снежок, или бифидок, или ряженка, или кефир)	200	10,00	6,40	17,00	165,60	0,04	1,13	0,04			70,00	258,00							0,13
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48
	Яблоко	1 шт/100	0,52		12,74	53,04	0,05	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6			3,52
	<i>вафли 16</i>	500																		
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	20,57	19,91	75,17	562,03	0,33	71,32	0,27	14,00	4,45	457,03	882,14	56,92	20,09	38,76	137,71	182,24	67,71	6,66	
271/17	Котлеты домашние	90	11,9	12,58	15,42	222,5	0,08	0,6	0,12		2,65	75,03	22,77	49,92	0,93	3,82	17,6	13,35	2,94	2,26
312/17	Пюре картофельное	100	2,18	2,97	14,7	94,21	0,11	17,26	0,08	14	0,12	3,76	401,59	3,74	0,23	22,53	27,55	50,72	19,66	0,79
321/17	Капуста тушёная	100	2,37	3,64	10	82,18	0,03	52,88			1,68	12,04	310,18	3,26	0,39	12,41	57,85	40,17	19,91	0,8
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,11	46,26	0,01	0,58	0,02			0,20	0,60							0,65
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,1		0,05			366	147		18,54		17,4	78	25,2	2,16
	<i>кукуруза 10</i>	550																		
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	18,18	16,43	78,47	534,46	0,41	42,16	1,67	31,21	4,6	772,13	397,21	7,2	28,33	169,89	51,41	315,72	29,97	6,27	
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15	0,01		506,64	70,22				8,4				0,54
	или																			
52/17	Салат из свеклы	60	0,8	6,04	6,46	83,45	0,01	5,3	0,02		2,64	18,55	126,74	3,26	0,33	9,33	19,66	0,12		0,75
	или																			

9

10

11

12

13

206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки	60	2	0,14	4,2	25,94	0,05	4,3	0,03		0,09						8,6	26,66	9,03	0,3
255/17	Печень по-строгановски	50/50	9,91	11,32	7,25	170,52	0,23	24,76	1,62	6,01	3,61	62,24	195,53	5,1	25,86	150,97	18,68	233,56	13,8	5,18
309/17	Макаронные изделия отварные	180	4,81	4,67	33,26	194,31	0,1		0,03	25,2	0,98	2,29	63,76	0,81	0,05	12,5	13,46	54,84	9,85	0,03
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4			0,01	1,36	30,5	0,01	0,02	0,62	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44
	<i>печенье 26</i>	587																		
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																				
		19,22	16,16	81,35	567,08	0,42	41,71	0,35	113,4	4,82	340,3	1649,01	108,64	26,69	518,13	168,02	347,52	88,49	5,81	
57/16	Икра кабачковая	60	1,14		4,62	23,04	0,01	4,2	0,03							24,6				0,42
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	90	10,03	11,62	8,24	177,66	0,1	6,03	0,09	92,4	4,22	23,87	290,21	102,04	10,84	478,41	52,89	193,68	44,45	1,01
310/17	Картофель отварной	150	3,08	3,83	24,54	144,88	0,18	30	0,12	21	0,6	6,45	708,41	6,6	0,4	39,72	16,53	88,84	23,04	1,37
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48	0,07			4,98	527,89			59,5				1,21
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0,09		0,04			305	122,5		15,45		14,5	65	21	1,8
	<i>6 черешки 16</i>	550																		
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																				
		22,32	23,96	75,79	607,75	0,16	2,44	0,26	20,00	0,24	354,24	331,24	40,38	8,01	19,56	368,74	36,25	11,55	1,48	
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03			81	8,8		1,45		100,5			0,09
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,29	10,70	29,33	234,51	0,05	1,03	0,18	20,00	0,14	3,64	27,24	39,10	4,16	13,76	100,99	36,25	11,55	0,36
386/17	Кисломолочный напиток (йогурт, или снежок, или бифидок, или ряженка, или кефир)	200	10,00	6,40	17,00	165,60	0,04	1,13	0,04			70,00	258,00				151,25			0,13
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48
	Кондитерские изделия (печенье или вафли)	60	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03										8,4			0,42
	<i>конкрета</i>	515																		
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																				
		16,65	16,58	63,43	469,43	0,64	74,32	0,18	14,00	5,35	251,48	832,81	10,31	3,10	61,41	106,43	126,75	47,77	3,25	
260/17	Гуляш	50/50	9	9,65	3,29	136,01	0,46	1,78	0,09		3,54	34,72	53,34	2,02	0,06	20,05	10,16	8,54	1,88	1,14
312/17	Пюре картофельное	100	2,18	2,97	14,7	94,21	0,11	17,26	0,08	14	0,12	3,76	401,59	3,74	0,23	22,53	27,55	50,72	19,66	0,79
321/17	Капуста тушёная	100	2,37	3,64	10	82,18	0,03	52,88			1,68	12,04	310,18	3,26	0,39	12,41	57,85	40,17	19,91	0,8
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4			0,01	1,36	30,5	0,01	0,02	0,62	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44
	<i>горошек</i>	547																		
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																				
		21,84	28,05	82,46	670,93	0,25	19,46	0,65	40,00	0,22	256,55	445,10	40,22	4,09	24,81	387,87	76,00	21,20	5,91	
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
209/17	Яйцо варёное	1 шт/40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		0,18							22				1

182/17	Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом	200/5	7,51	11,72	37,05	285,00	0,06	1,38	0,18		0,12	3,85	71,55	36,78	0,99	9,98	133,54	46,50	15,50	0,47
257/06	Кофейный напиток на молоке	200	5,18	5,22	10,08	108,02	0,07	2,08	0,25			0,6	50,7				195,83			0,45
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,04		0,01			224,6	41,85	1,44	2,7	6,53	8	26	5,6	0,44
	Яблоко	1 шт/100	0,52		12,74	53,04	0,05	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6			3,52
	<i>печенье</i>	600																		
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			20,85	16,45	77,42	560,56	0,47	17,85	0,09	21,00	3,27	713,59	855,19	3,29	5,93	19,96	101,08	251,22	148,79	8,24
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15	0,01			506,64	70,22				8,4			0,54
	или																			
62/17	Морковь тертая с сахаром (до 1 марта)	60	0,75	0,06	6,98	31,44	0,05	3,85	0,04		0,31	9,29	96,37	2,55	0,05	28,07	20,91	42,35	29,26	0,55
	или																			
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,08	6,12	6	85,2	0,04	2,7	0,03		0,21	6,31	92,94	22,94	0,09	19,88	12,91	32,35	19,26	0,35
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	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15		21	0,6	2,37	219,88	2,01	3,53	14,16	15,38	208,35	138,65	4,66
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48	0,07			4,98	527,89				59,5			1,21
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44
	<i>пшеница</i>	560																		
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			17,92	19,59	76,99	555,88	0,28	75,57	0,15	14,00	3,81	392,56	948,47	8,12	16,97	41,54	117,42	174,91	66,63	3,93
295/17	Биточек куриный	90	10,39	12,8	14,92	216,44	0,04	0,29	0,03		1,98	69,86	13,02	0,45	0,84	2,03	31,18	9,19	1,96	0,34
310/17	Картофель отварной	100	2,05	2,55	16,36	96,59	0,12	20	0,08	14	0,14	4,3	472,27	4,4	0,27	26,48	11,02	59,23	23,04	0,91
321/17	Капуста тушёная	100	2,37	3,64	10	82,18	0,03	52,88			1,68	12,04	310,18	3,26	0,39	12,41	57,85	40,17	19,91	0,8
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4			0,01	1,36	30,5	0,01	0,02	0,62	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0,09		0,04			305	122,5		15,45		14,5	65	21	1,8
	<i>кукуруза</i>	547																		
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			19,53	22,17	126,27	782,70	0,44	44,46	0,63	110,00	0,65	318,29	1408,74	54,93	13,31	34,40	400,56	176,93	145,14	7,28
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55				40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	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	0,20	20,00	0,55	5,52	86,44	50,92	7,92	12,40	148,63	103,43	40,04	1,30
257/06	Кофейный напиток на молоке	200	5,18	5,22	10,08	108,02	0,07	2,08	0,25			0,6	50,7				195,83			0,45
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48
	Яблоко или	1 шт/130	0,52		12,74	53,04	0,05					33,8	361,4	2,6	0,39	10,4				3,52
	Банан	1 шт/250	3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25	0,13	50		77,27	870	0,13	2,5	5,5	20	70	105	1,5
	<i>конкремя</i>	585																		
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			19,25	15,84	83,28	552,87	0,51	57,60	1,77	31,21	2,21	369,84	915,98	9,92	41,58	184,95	76,61	392,54	71,94	8,75

