

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 70 рублей
(с 12 лет и старше)**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,30	28,93	119,85	813,94	0,38	6,48	0,00	3,04	46,11	87,17	30,83	5,00
265/17	Плов из свинины	40/200	8,21	22,26	39,67	391,78	0,27	2,48		3,04	13,31	87,17	30,83	1,22
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00			2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	Кондитерские изделия (печенье)	28	4,05	6,35	40,3	243,6	0,05				10,8			0,54
ДЕНЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		26,21	26,40	84,12	678,19	0,29	2,72	40,00	0,27	431,74	95,42	32,02	3,93
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0,53	53,55		0,42			150,75			0,14
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/10	7,32	7,21	44,36	271,58	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
210/17	Омлет натуральный с маслом	105/5	11,1	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,40
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		18,62	17,46	87,72	582,34	0,36	23,67	20,00	2,58	45,68	207,37	142,23	6,05
ТТК 46	Биточки "Солнышко" с соусом	100	7,36	11,82	5,85	159,14	0,02	0,67		1,98	15,31		4,18	0,22
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
ТТК 186	Компот из свежих яблок и смородины	200	0,22	0,04	27,62	111,73	0,01	23			9,12			0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6			0,33
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		17,90	18,61	62,09	484,73	0,23	28,75	0,00	3,04	34,30	197,04	44,02	3,52
259/17	Жаркое по-домашнему	40/150	14,43	16,6	20,88	290,75	0,19	25,95		3,03	21,99	195,5	43,18	2,95
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6			0,33
	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	1,77	11,24	62,57	0,01				3			0,15
ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,68	12,41	77,38	487,95	0,16	2,11	106,20	3,26	45,37	262,84	74,41	1,69
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши)	50/30	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,59	0,05		32,4	0,35	7,54	100	32,48	0,67
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		15,54	21,29	109,91	702,24	0,33	4,57	20,00	1,25	44,22	48,31	8,81	4,01
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	2,91	11,00	1,06	114,73	0,14	0,57		0,43	3,28	2,70	0,60	0,36
202/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00			2,80
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28
	Кондитерские изделия (пряник)	40	4,05	6,35	40,3	243,6	0,05				10,8			0,54
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		37,83	25,18	139,82	945,89	0,38	2,64	33,20	0,30	435,65	101,72	34,47	2,86
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/15	22,06	9,31	27,52	281,95	0,06	0,68	13,2	0,13	220,03	6,77	1,22	0,58
182/17	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом	200/10	7,60	7,63	37,43	248,70	0,21	1,31	20,00	0,17	137,31	94,95	33,25	1,25
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04				7			0,39
	Кондитерские изделия (вафля)	35	4,06	6,36	40,3	243,6	0,05				10,8			0,54

ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,69	17,59	91,12	602,82	0,19	79,58	0,00	4,33	136,91	104,14	43,87	4,67
271/14	Котлета домашняя (фарш "Новый")	70	13	10,22	9,46	181,84	0,05	0,48		1,77	15,19	2,86	0,67	1,97
321/17	Капуста тушеная	180	3,54	5,2	14,64	119,64	0,05	79,1		2,4	86,52	60	29,76	1,2
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	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			0,33
	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	1,77	11,24	62,57	0,01				3			0,15
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,40	30,46	122,93	864,02	0,25	7,68	0,00	7,34	100,31	100,88	35,24	3,77
291/17	Плов из птицы (филе грудки)	50/200	16,79	26,89	46,73	496,16	0,14	6,20		7,34	28,11	100,88	35,24	1,87
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04				7			0,39
	Кондитерские изделия (вафля)	18	2,03	3,18	20,15	121,8	0,025				5,4			0,27
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,52	21,15	64,65	522,32	0,25	28,94	20,00	4,22	213,87	102,48	37,21	3,27
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0,53	53,55		0,42			150,75			0,14
279/17	Тефтели мясные (фарш "Новый")	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
312/17	Пюре картофельное	180	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,90	20,00	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,30	28,93	119,85	813,94	0,38	6,48	0,00	3,04	46,11	87,17	30,83	5,00
265/17	Плов из свинины	40/200	8,21	22,26	39,67	391,78	0,27	2,48		3,04	13,31	87,17	30,83	1,22
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00			2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	Кондитерские изделия (печенье)	28	4,05	6,35	40,3	243,6	0,05				10,8			0,54
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			28,45	22,08	138,29	874,55	0,27	2,03	20,00	2,84	104,10	48,91	8,98	4,34
271/14	Котлета домашняя (фарш "Новый")	80	14,9	11,68	10,81	207,82	0,06	0,55		2,02	17,36	3,3	0,77	2,25
202/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28
	Кондитерские изделия (пряник)	40	4,05	6,35	40,3	243,6	0,05				10,8			0,54
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,82	23,03	115,74	754,33	0,53	3,37	20,00	1,04	40,64	211,61	139,49	6,07
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	2,91	11,00	1,06	114,73	0,14	0,57		0,43	3,28	2,70	0,60	0,36
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	Кондитерские изделия (печенье)	30	4,05	6,35	40,3	243,6	0,05				10,8			0,54
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,21	26,40	84,12	678,19	0,29	2,72	40,00	0,27	431,74	95,42	32,02	3,93
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0,53	53,55		0,42			150,75			0,14
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/10	7,32	7,21	44,36	271,58	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
210/17	Омлет натуральный с маслом	105/5	11,1	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,40
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28

ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,00	16,49	105,72	653,94	0,36	30,13	0,00	2,96	80,09	132,06	51,30	4,38
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0,18		0,39	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	200	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05				9,00			0,50
	Кондитерские изделия (вафля)	18	2,03	3,18	20,15	121,8	0,025				5,4			0,27
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,54	21,29	109,91	702,24	0,33	4,57	20,00	1,25	44,22	48,31	8,81	4,01
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	2,91	11,00	1,06	114,73	0,14	0,57		0,43	3,28	2,70	0,60	0,36
202/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00			2,80
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28
	Кондитерские изделия (пряник)	40	4,05	6,35	40,3	243,6	0,05				10,8			0,54
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			37,83	25,18	139,82	945,89	0,38	2,64	33,20	0,30	435,65	101,72	34,47	2,86
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/15	22,06	9,31	27,52	281,95	0,06	0,68	13,2	0,13	220,03	6,77	1,22	0,58
182/17	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом	200/10	7,60	7,63	37,43	248,70	0,21	1,31	20,00	0,17	137,31	94,95	33,25	1,25
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04				7			0,39
	Кондитерские изделия (вафля)	35	4,06	6,36	40,3	243,6	0,05				10,8			0,54
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			36,15	17,99	105,59	725,78	0,70	200,55	20,00	2,57	124,06	238,64	76,79	8,35
271/14	Котлета домашняя (фарш "Новый")	80	14,9	11,68	10,81	207,82	0,06	0,55		2,02	17,36	3,3	0,77	2,25
306/17	Пюре гороховое	180	16,40	4,22	34,24	240,43	0,58		20,00	0,55	83,10	235,34	76,02	4,85
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,20	0,01	200,00			12,60			0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	1,77	11,24	62,57	0,01				3			0,15
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,40	30,46	122,93	864,02	0,25	7,68	0,00	7,34	100,31	100,88	35,24	3,77
291/17	Плов из птицы (филе грудки)	50/200	16,79	26,89	46,73	496,16	0,14	6,20		7,34	28,11	100,88	35,24	1,87
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04				7			0,39
	Кондитерские изделия (вафля)	18	2,03	3,18	20,15	121,8	0,025				5,4			0,27
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,76	11,35	76,88	484,39	0,33	54,76	93,80	3,09	110,54	256,83	81,92	3,75
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	50	0,3		0,65	7,5	0,02	3,75			17,25	18	10,5	0,45
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/30	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
312/17	Пюре картофельное	180	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,90	20,00	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
ТТК 186	Компот из свежих яблок и смородины	200	0,22	0,04	27,62	111,73	0,01	23			9,12			0,86
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06				10			0,56
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			211,69	219,48	959,59	6684,44	2,82	187,14	239,40	29,63	1534,16	1307,37	483,11	38,77
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			21,169	21,948	95,959	668,444	0,2815	18,714	23,94	2,963	153,416	130,737	48,311	3,877
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			1	1	4	Стоимость питания 70 руб								