

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский



комбинат питания
Воловой И.Н.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных

учреждений

**Стоимость питания 75 рублей
(с 12 лет и старше)**

родительская оплата

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,31	23,13	97,93	731,34
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	100	14,25	16,66	5,27	232,00
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	91,00
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,27	18,47	75,44	538,91
ТТК 370	Голубцы ленивые	115	6,32	8,79	19,37	187,01
312/17	Пюре картофельное	180	3,91	9,36	26,39	211,56
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,13	19,64	92,15	673,64
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,14	11,17	17,79	230,88
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	6,23	48,71	304,00
238/06	Соус томатный	20	0,18	2,01	0,89	23,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	73,76
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,77	17,58	93,58	642,43
291/17	Плов из филе птицы	200	17,73	17,16	42,90	409,09
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,54	19,17	72,38	551,69
271/17	Котлета домашняя	50	8,58	6,75	5,87	118,55
143/17	Рагу из овощей	180	6,92	12,10	36,83	292,80
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			22,31	21,73	88,63	662,26
278/14	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34

ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,87	27,71	79,49	641,60
ТТК 298	"Чикенболлы" в соусе	105	6,14	11,91	10,92	178,84
312/17	Пюре картофельное	180	3,91	9,36	26,39	211,56
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	110,86
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			27,05	23,13	78,74	651,76
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	100	14,25	16,66	5,27	232,00
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	6,23	48,71	304,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	73,76
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			28,80	12,89	90,37	609,57
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	85/10	18,60	7,91	20,17	226,27
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	205	7,16	4,66	40,52	242,96
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,69	15,65	95,82	624,65
295/17	Котлеты из мяса птицы	90	11,84	10,06	16,03	208,00
304/17	Рис отварной	180	4,57	3,26	48,00	250,18
238/06	Соус томатный	20	0,18	2,01	0,89	23,00
412/16	Чай с лимоном	207	0,06	0,00	11,22	45,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34