

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 84 рубля
(с 12 лет и старше)**

ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. цен (ккал)	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		26,69	43,41	160,60	1139,60	0,62	20,97	84,40	3,69	255,14	163,33	86,39	5,34
	<i>ЗАВТРАК</i>		7,40	14,15	56,07	381,24	0,20	4,18	64,40	0,67	159,90	8,31	40,99	1,64
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<i>ОБЕД</i>		19,29	29,26	104,53	758,36	0,42	16,79	20,00	3,02	95,24	155,02	45,40	3,70
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
309/17	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
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		31,16	42,41	157,84	1137,56	0,52	38,50	20,00	9,51	270,55	247,37	90,07	4,58
	<i>ЗАВТРАК</i>		10,57	9,39	64,62	385,18	0,25	1,96	20,00	0,17	201,82	94,95	33,25	1,57
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<i>ОБЕД</i>		20,59	33,02	93,22	752,38	0,27	36,54		9,34	68,73	152,42	56,82	3,01
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72

ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		30,00	27,00	150,00	967,00	1,00	26,00	40,00	5,00	262,0	275,0	159,0	10,00
	ЗАВТРАК		7,91	6,94	58,00	326,06	0,10	4,18	20,00	0,53	145,28	29,64	6,47	0,79
210/17	Омлет натуральный	80	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		22,53	20,27	92,19	641,10	0,47	21,35	20,00	4,76	116,87	245,85	152,89	9,07
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48	1,14
ГТК 46	Биточки "Солнышко" с соусом	70/30	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
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		24,38	35,17	124,47	911,65	0,37	31,48	81,10	6,94	239,20	304,82	72,55	5,33
	ЗАВТРАК		9,17	13,85	64,32	418,57	0,10	4,10	64,40	0,84	167,97	160,85	23,40	1,29
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		15,21	21,32	60,15	493,08	0,27	27,38	16,70	6,10	71,23	143,97	49,15	4,04
113/17	Суп-лапша домашняя	250	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51
279/17	Тестели 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	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		28,35	24,42	162,77	984,33	0,49	45,27	110,60	5,71	312,54	393,02	129,11	7,22
	ЗАВТРАК		8,47	8,55	53,06	323,06	0,20	1,38	20,00	0,55	153,08	103,43	40,04	1,56
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		28,00	25,00	152,00	943,00		251,00		6,00	282,0	172,0	67,0	6,00
	ЗАВТРАК		8,75	5,56	68,62	359,55	0,11	2,03		0,12	201,97	46,50	15,50	1,09
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		18,93	19,54	82,91	583,00	0,29	249,41		6,25	80,22	125,26	51,90	4,43
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый")	60/30	8,45	7,32	7,31	128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		30,00	26,00	145,00	931,00	1,00	39,00	507,00	6,00	326,0	267,0	74,0	9,00
	ЗАВТРАК		8,65	8,92	58,02	346,95	0,22	2,03	20,00	0,55	213,88	2,87	40,04	1,62
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		21,21	16,80	86,95	583,71	0,39	37,42	487,40	5,39	111,75	263,65	34,08	7,50
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
261/17	Печень, тушенная в соусе	50/50	10,45	6,14	4,71	115,84	0,17	18,81	467,40	2,27	5,56	181,12	10,64	3,96
309/17	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
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		31,22	26,58	169,53	1041,91	0,62	102,09	106,00	4,94	415,64	296,43	90,88	6,03
	ЗАВТРАК		10,54	11,43	58,41	378,67	0,10	4,46	32,00	0,56	246,65	30,69	6,50	0,89
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,36	35,65		0,28			100,5			0,1
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

	<i>ОБЕД</i>		16,10	26,17	97,78	691,12	0,32	28,23	51,60	5,31	77,79	197,23	60,81	3,21
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
295/17	Биточек куриный (фарш куриный)	90	9,26	9	4	134,04	0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			41,00	29,00	141,00	990,00	1,00	23,00	52,00	5,00	272,0	335,0	107,0	9,00
	<i>ЗАВТРАК</i>		7,94	8,78	58,05	343,02	0,10	4,18	32,00	0,56	146,15	30,69	6,50	0,79
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<i>ОБЕД</i>		33,22	20,30	83,06	647,40	0,78	18,45	20,00	4,13	126,24	304,26	100,01	8,30
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
288/17	Птица отварная (грудка) с соусом	70/30	12,64	9,84	10,08	179,30	0,06			1,54	9,34	0,07		1,87
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
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			28,00	30,00	179,00	1097,00		46,00	40,00	7,00	285,0	118,0	36,0	7,00
	<i>ЗАВТРАК</i>		9,83	8,65	68,95	392,88	0,14	1,96	20,00	0,05	202,79	1,75	0,05	1,86
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	6,32	6,79	39,23	243,22	0,09	1,31	20,00	0,05	134,51	1,75	0,05	1,25
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<i>ОБЕД</i>		20,59	22,79	114,87	746,83	0,31	44,40	20,00	6,85	145,50	116,38	36,03	5,90
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
278/17	Тефтели мясные (фарш "Новый") без риса	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
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
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

	<i>ОБЕД</i>		18,58	15,76	95,36	597,38	0,39	243,54	109,60	2,57	112,93	286,11	89,14	3,73
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
47/05	Суфле "Золотая рыбка" (минтай)	100	10,21	8,31	13,08	167,86	0,07	1,14	89,60	1,00	39,28	146,67	35,60	0,83
128/17	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
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			583,98	650,11	2957,64	20014,81	12,57	1244,41	1454,10	105,41	5429,01	5101,63	1927,90	127,48
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			29,20	32,51	147,88	1000,74	0,63	62,22	72,71	5,27	271,45	255,08	96,40	6,37
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			1,00	1,00	4,00									

с 01.01.2021 до 01.03.202