

огласовано:
директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 147 рублей
(с 7 до 11 лет)**

ОВЗ

	ОБЕД		24,28	24,94	104,17	744,18	0,51	37,30	0,00	109,94	317,81	182,33	8,82
1/06	Винерет с зеленым горошком (без капусты)	60	0,75	6,08	4,41	75,30	0,03	5,80		18,74	25,96	11,72	0,50
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,71	3,56	36,26	195,92	0,08	30,30		41,80	44,28	20,10	0,76
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15		15,38	208,35	138,65	4,66
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,65		19,23			0,72
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
	755												
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		45,88	39,86	196,80	1329,48	0,66	70,66	16,00	423,51	173,92	63,46	10,28
	ЗАВТРАК		19,25	16,00	79,55	537,25	0,16	16,88	16,00	316,85	8,20	1,48	4,75
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	15,6	15	36,54	343,56	0,07	0,88	16	283,18	8,2	1,48	0,71
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	110	0,65		11	44,65	0,05	16		25,6			3,52
	500												
	ОБЕД		26,63	23,86	117,25	792,23	0,50	53,78	0,00	106,66	165,72	61,98	5,53
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	3,84	15,42	115,01	0,18	11,50		40,80	40,38	16,70	1,78
ТТК 212	Жаркое "Петушок" (грудка)	200	17,71	19,86	53,05	461,78	0,22	27,28		29,14	79,98	31,56	2,32
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	700												
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		38,94	43,45	183,54	1286,92	0,61	70,44	483,00	431,73	331,08	112,67	10,33
	ЗАВТРАК		15,84	15,80	83,04	534,71	0,23	17,88	40,00	297,79	71,29	23,64	5,28
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,25	10,45	28,80	238,25	0,11	0,95	40,00	99,66	71,29	23,64	0,79
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48

	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
		585											
	ОБЕД		23,10	27,65	100,50	752,21	0,38	52,56	443,00	133,94	259,79	89,03	5,05
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,8	10,2	10	142	0,02	2,30	443,00	14,00	28,00	17,00	0,45
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,56	11,76	85,61	0,07	19,32		42,23	31,76	13,48	1,14
295/17	Биточек куриный	90	11,84	10,06	16,03	202,02	0,09	0,94		50	87,8	18,72	1,28
310/17	Картофель отварной	150	5,68	3,83	24,54	155,35	0,15	21		14,64	79,73	29,33	1,16
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		755											
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,10	40,70	173,28	1253,28	1,21	133,56	21,00	260,77	515,86	244,99	14,16
ЗАВТРАК			20	17	72,78	543,59	0,5	4,45	21	106,86	311,66	170,47	9,54
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15	21	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		59,5			1,21
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,1			17,4	78	25,2	2,16
		500											
	ОБЕД		23,10	23,70	100,50	709,69	0,71	129,11	0,00	153,91	204,20	74,52	4,62
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	200	3,47	3,74	13,95	103,33	0,11	16,50		22,75	97,35	31,20	1,02
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14
321/17	Капуста тушеная	150	7,15	8,04	40,5	262,96	0,05	95,18		104,13	72,31	35,84	1,44
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04	0,01	0,65		0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		750											
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			40,78	47,98	160,53	1244,96	1,05	61,21	118,50	273,60	683,86	215,79	12,19
ЗАВТРАК			23,04	18,01	65,03	516,32	0,36	39,50	117,60	121,75	312,30	86,16	3,38
229/17	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	75/50	15,28	10,88	3,3	172,26	0,1	6,03	92,4	52,89	193,68	44,45	1,01
312/17	Пюре картофельное	150	3,27	4,08	21,96	137,62	0,19	31,07	25,2	49,59	91,3	35,39	1,43
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		11,22	45,13		2,4		2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Печенье	20	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03			8,4			0,42

		507											
	ОБЕД		17,74	29,97	95,50	728,64	0,69	21,71	0,90	151,85	371,56	129,63	8,81
52/17	Салат из свеклы	60	0,8	6,04	6,46	83,45	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,37	16,63	96,99	0,13	16,50		15,20	63,45	24,05	0,83
182/06	Ёжики в соусе	60/50	5,78	16,35	10,65	212,83	0,05	1,22		9,8	16,87	4,54	1,39
54/21	Горошница	150	6,12	5,05	18	141,93	0,44		0,9	78	215	70	4,45
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		760											
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		43,46	43,55	186,82	1373,54	0,71	50,81	56,41	155,65	538,96	102,84	11,25
	ЗАВТРАК		19,25	15,90	83,75	557,09	0,43	29,64	31,21	66,05	341,06	38,28	6,60
206/04	Горошек зеленый (кукуруза) консервированный для подгарнировки	60	2,03	0,13	4,25	26,29	0,05	4,3		8,6	26,66	9,03	0,3
255/17	Печень по-строгановски	50/50	8,08	11,88	25,27	240,32	0,23	24,76	6,01	18,68	233,56	13,8	5,18
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,58		17,31			0,65
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		550											
	ОБЕД		24,21	27,65	103,07	816,45	0,28	21,17	25,20	89,60	197,90	64,56	4,65
75/17	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	111,18	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
98/17	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	10,16	4,87	115,68	0,13	16,52		19,05	66,50	26,60	0,98
271/17	Котлета домашняя	90	10,4	12,59	10,56	197,15	0,08	0,6		17,6	13,35	2,94	2,26
303/17	Каша пшенная вязкая	150	8,39	4,84	26	181,12			25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		760											
ДЕНЬ 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		43,20	42,70	184,25	1298,11	0,60	71,45	0,34	281,49	332,28	76,59	10,55
	ЗАВТРАК		20,10	19,00	83,75	584,45	0,20	17,75	0,34	158,60	188,40	24,80	5,07
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	200	16,45	18	40,74	390,76	0,11	1,75	0,34	124,93	188,4	24,8	1,03
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	110	0,65		11	44,65	0,05	16		25,6			3,52

