

асовано:
ктор



Утверждаю:

Директор АО "Уральский

комбинат питания"



Воловой И.Н.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 148 рублей
(с 12 лет и старше)**

семьям лиц, призванных на военную службу по мобилизации

	ОБЕД		31,06	27,60	121,74	951,46	0,67	28,21	0,90	162,12	361,56	128,27	8,60
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
99/17	Суп из овощей	250	10,39	9,63	22,76	219,23	0,10	21,34		30,80	51,54	21,58	0,80
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
54/21	Горошница	180	7,34	6,06	21,6	170,32	0,44		0,9	78	215	70	4,45
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 ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
	Итого:	880											
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			52,91	66,51	176,15	1523,28	0,60	21,10	891,70	172,09	545,03	234,34	8,28
	ЗАВТРАК		23,25	23,00	67,37	571,98	0,06	0,39	40,00	49,37	36,00	7,10	0,66
210/17	Омлет натуральный с маслом	105/5	9,04	12,87	2,06	160,23	0,01	0,39	40	38,9	3,5	0,1	0,07
182/17	Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом	200/5	10,46	10,13	29,30	250,21				0,47			0,04
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04							
	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
	Итого:	565											
	ОБЕД		29,66	43,51	108,78	951,30	0,54	20,71	851,70	122,72	509,03	227,24	7,62
612/04	Маринад овощной с томатом	100	3	17	16,7	236,7	0,03	3,80	738,30	23,30	46,70	28,30	0,75
113/17	Суп-лапша домашняя	250	4,24	11,00	11,75	162,00	0,06	1,88		17,33	34,30	10,24	0,64
229/17	Рыба, тушенная 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
304/17	Рис отварной	180	4	4,63	34,86	197,11	0,3		21	15,38	208,35	138,65	4,66
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого:	895											
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			45,32	40,65	237,91	1504,05	0,73	56,63	0,32	261,89	492,69	227,20	14,55
	ЗАВТРАК		17,32	16,80	112,71	670,82	0,17	17,52	0,32	157,16	148,10	23,77	5,11
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	12,55	16,80	41,40	367,00	0,06		0,32	117,99	114,94	16,55	0,70
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	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
	Итого:	585											
	ОБЕД		28,00	23,85	125,20	833,23	0,56	39,11	0,00	104,73	344,59	203,43	9,44

	ОБЕД		27,17	37,23	116,83	921,83	0,45	63,19	738,30	162,33	312,18	111,65	12,54
612/04	Маринад овощной с томатом	100	3	17	16,7	236,7	0,03	3,80	738,30	23,30	46,70	28,30	0,75
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	4,45	14,70	107,01	0,09	24,15		52,79	39,70	16,85	1,43
295/17	Биточек куриный	100	13,16	11,18	17,81	224,47	0,1	1,04		55,6	97,6	20,8	1,42
310/17	Картофель отварной	180	6,82	4,6	29,45	186,42	0,18	25,2		17,57	95,68	35,2	7,92
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
	Итого:	870											
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,19	38,50	210,75	1367,66	1,07	181,18	0,00	373,87	379,59	136,74	11,24
	ЗАВТРАК		18,47	12,25	97,98	575,55	0,29	18,90	0,00	187,80	136,59	47,26	5,71
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	13,70	12,25	26,67	271,73	0,18	1,38		148,63	103,43	40,04	1,30
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	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
	Итого:	585											
	ОБЕД		25,72	26,25	112,77	792,11	0,78	162,28	0,00	186,07	243,00	89,48	5,53
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,34	4,68	17,44	129,16	0,14	20,63		28,44	121,69	39,00	1,28
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	180	8,58	9,65	48,6	315,55	0,06	114,22		125	86,77	43	1,73
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
	Итого:	870											
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			32,09	36,05	195,35	1225,59	0,75	25,27	0,90	274,40	480,74	153,22	10,46
	ЗАВТРАК		17,30	16,80	94,41	582,01	0,07	0,65	0,00	126,74	102,06	19,49	2,60
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	3,79	23,40	139,43				97,56	1,75	0,05	0,92
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04	0,01	0,65		0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141	0,06			12	39	8,4	0,66
ТТК 53	Булочка "Выборгская"	100	9,87	13,01	30,00	257,54				16,71	61,31	11,04	0,98
	Итого:	565											
	ОБЕД		14,79	19,25	100,94	643,58	0,68	24,62	0,90	147,66	378,68	133,73	7,86

52/17	Салат из свеклы	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,96	20,78	121,24	0,16	20,63		19,00	79,31	30,06	1,04
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	180	7,34	6,06	21,6	170,32	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	50	2,5		20	97,5	0,05			9,06	40,63	13,13	1,13
Итого:		890											
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,91	49,93	213,49	1539,19	0,47	41,67	30,24	410,77	480,16	102,02	10,97
ЗАВТРАК			18,75	18,40	96,81	588,24	0,15	16,27	0,00	311,72	253,18	28,51	5,82
221/16	Макароны, запечённые с сыром	180/5	14	18,4	43,8	357,7	0,05	0,27		275,65	220,68	21,51	1,71
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
Итого:		565											
ОБЕД			28,16	31,53	116,68	950,95	0,32	25,40	30,24	99,05	226,98	73,51	5,15
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
98/17	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	12,70	6,09	144,60	0,16	20,65		23,81	83,13	33,25	1,23
271/17	Котлета домашняя	100	11,56	12	11,73	201,16	0,09	0,7		19,6	14,83	3,27	2,5
303/17	Каша пшеничная вязкая	180	10,07	5,81	29	208,57			30,24	16,15	65,81	11,82	0,04
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
Итого:		870											
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			50,25	50,84	215,95	1528,03	0,78	72,89	0,34	446,25	596,75	121,87	9,07
ЗАВТРАК			23,25	23,24	101,05	706,18	0,28	2,71	0,34	296,94	429,91	61,26	2,61
ТТК 116	Запеканка из творога "Радуга" (с курагой) с молоком сгущенным	100/20	9,2	13,63	20,2	240,27	0,11	1,75	0,34	124,93	188,4	24,8	1,03
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	10,30	8,36	43,54	290,57	0,12	0,96		162,04	241,51	36,46	0,94
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,3	131,3	0,05			9,5			0,6
Итого:		575					0,05	16		25,6			3,52
ОБЕД			27,00	27,60	114,90	821,85	0,50	70,18	0,00	149,31	166,84	60,61	6,46

