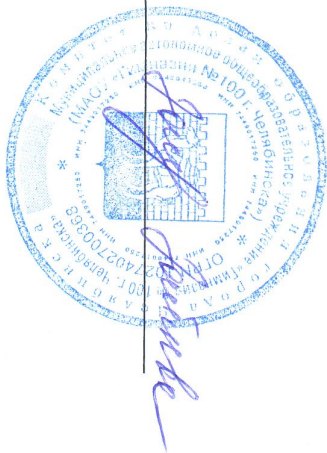


Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"



Воловой И.Н.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных

учреждений

Стоимость питания 20 рублей

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		9,8	6,55	61,24	343,04	0,11	0,28	20	0,82	116,15	45,61	8,21	0,39		
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09		
309/17	Макаронные изделия отварные с соусом молочным	150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03		
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05		
	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		6,78	10,83	58,70	359,43	0,08	1,38	44,40	0,23	141,07	50,40	15,61	0,79		
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		
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	130/3	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47		
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05		
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02				3,8			0,24		
ДЕНЬ 3	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,71	4,98	57,78	310,87	0,26	0,33	16,8	0,67	17,71	168,54	111,67	4,03		
302/17																
	Каша гречневая рассыпчатая с говядиной тушеной консервированной	170	7,19	4,82	32,94	203,99	0,24	0,33	16,80	0,67	13,20	168,54	111,67	3,76		
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
ДЕНЬ 4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,98	14,20	69,39	441,26	0,18	1,26	64,40	0,33	137,84	97,57	32,08	1,36		
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		
93/17	Каша "Дружба"	140	7,32	7,21	44,36	271,58	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06		
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4			0,22		
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4,41	10,59	43,43	286,48	0,15	21,6	61,1	0,26	42,63	67,2	24,71	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		
312/17	Пюре картофельное	100	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99		
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
ДЕНЬ 6	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,78	10,83	58,70	359,43	0,08	1,38	44,40	0,23	141,07	50,40	15,61	0,79		
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		
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	130/3	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47		
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05		
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02				3,8			0,24		

ДЕНЬ 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,71	4,98	57,78	310,87	0,26	0,33	16,8	0,67	17,71	168,54	111,67	4,03
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с говяжьей тушеной консервированной	170	7,19	4,82	32,94	203,99	0,24	0,33	16,80	0,67	13,20	168,54	111,67	3,76
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	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		3,96	6,38	39,23	230,12	0,10	32,44	0,00	2,78	39,68	58,99	27,19	1,25
143/17	Рагу овощное	200	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7,2	3,9	60,89	307,39	0,11	0	20	0,82	15,65	45,61	8,21	1,00
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные с соусом молочным	150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	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			3,72	3,01	39,63	200,47	0,13	17,4	13,2	0,12	32,07	51,04	19,81	1,07
312/17	Пюре картофельное	170	2,20	2,85	14,79	93,59	0,11	17,40	13,20	0,12	27,56	51,04	19,81	0,8
376/17	Чай с сахаром	200			15	60					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			8,46	6,4	44,44	269,21	0,14	1,18	0	0,32	200,52	65,6	25,8	1,2
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	130/3	4,46	3,45	19,49	126,86	0,12	0,90		0,32	95,71	65,60	25,80	0,82
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02				3,8			0,24
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			3,96	6,38	39,23	230,12	0,10	32,44	0,00	2,78	39,68	58,99	27,19	1,25
143/17	Рагу овощное	200	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			4,41	10,59	43,43	286,48	0,15	21,60	61,10	0,26	42,63	67,20	24,71	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
312/17	Пюре картофельное	100	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		9,8	6,55	61,24	343,04	0,11	0,28	20	0,82	116,15	45,61	8,21	0,39	
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09	
309/17 Макароны изделия отварные с соусом молочным		150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02			4,00				0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,91	8,91	70,45	389,5	0,12	4,75	20	2,63	27,73	110,64	40,83	1,34	0,96
ТТК 135	Рис с овощами	180	4,63	8,67	40,69	259,18	0,09	4,75	20	2,63	21,22	110,64	40,83	0,96
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03			6				0,33
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		18,82	11,29	64,19	433,55	0,61	0	64,4	1,17	92,32	239,29	76,13	5,21	0,33
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
306/17	Пюре гороховое	200	16,40	4,22	34,24	240,43	0,58		20	0,55	83,1	235,34	76,02	4,85
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00				0,51		0,05		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03			6				0,33
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		9,8	6,55	61,24	343,04	0,11	0,28	20	0,82	116,15	45,61	8,21	0,39	0,09
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5				0,09
309/17 Макароны изделия отварные с соусом молочным		150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02			4,00				0,22
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6	10,58	44,28	296,36	0,14	0,9	44,4	0,43	103,24	69,5	25,91	1,14	0,03
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	
182/17 Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом		130/5	4,46	3,45	19,49	126,86	0,12	0,90		0,32	95,71	65,60	25,80	0,82
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02			3,8				0,24
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,91	8,91	70,45	389,5	0,12	4,75	20	2,63	27,73	110,64	40,83	1,34	0,96
ТТК 135	Рис с овощами	180	4,63	8,67	40,69	259,18	0,09	4,75	20	2,63	21,22	110,64	40,83	0,96
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03			6				0,33
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4,27	3,76	43,24	223,68	0,15	21,6	16,7	0,15	39,41	63,3	24,6	1,26	0,03
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	
312/17	Пюре картофельное	100	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД		148,39	156,17	1089	6353,84	3,21	164,18	567,7	18,94	1507,14	1680,3	677,19	30,81	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД		7,4195	7,8085	54,448	317,692	0,1605	8,209	28,385	0,947	75,357	84,014	33,8595	1,5405	