

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных

учреждений

Стоимость питания 6,22 рублей

(с 12 лет и старше)

2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор _____ / _____ /

Директор _____ /Воловой И.Н./

МП

МП

Примерное меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 6,22 руб.

Категории:

1. Дети из малообеспеченных семей

2. Дети с нарушениями здоровья, имеющих заболевания, относящиеся к нарушениям состояния здоровья: МКБ 10 IV E 44 и МКБ 10 IV E 45

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценност ь (ккал)	Витамины водорастворимые			Витамины жирорастворимые		Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		B1, мг	С, мг	B2, мг	A, мкг рети. экв	D, мкг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,77	1,22	7,72	44,90	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,06	0,00	0,00	0,10
	Пряники и	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03		0,01								3,15			0,21
	Печенье	10	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01		0,01								2,06			0,10
	или																			
421/17	Сдоба обыкновенная	80	6,22	4,88	48	260,8	0,14		0,03			1,55	64,79	32,35	3,14	11,5	18	68,44	12,46	0,98
ДЕНЬ 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	26	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 3	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,67	0,05	1,40	8,65	0,05	4,30	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	26,66	9,03	0,30
206/04	Горошек зеленый консервированный для поджаривовки	20	0,67	0,05	1,4	8,65	0,05	4,3	0,01								8,6	26,66	9,03	0,3
ДЕНЬ 4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		1,68	0,98	27,20	124,32	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	0,21
	Пряники и	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03		0,01								3,15			0,21
	Печенье	10	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01		0,01								2,06			0,10
	или																			
424/17	Булочка домашняя	60	4,30	7,67	37,00	234,09	0,09		0,03			1,17	45,71	13,24	2,12	7,75	11,43	48,90	8,76	0,69
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	40	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03		0,03								6,80			0,34
ДЕНЬ 6	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	26	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,28	0,07	3,00	13,71	0,01	1,52	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,13
206/04	Кукуруза консервированная для поджаривовки	15	0,28	0,07	3	13,71	0,01	1,52	0,01								0,99			0,13
ДЕНЬ 8	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4,43	9,36	37,31	251,29	0,09	0,00	0,02	6,00	0,02	1,29	44,86	13,23	2,08	7,65	11,45	47,13	8,39	0,67
	Пряники и	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03		0,01								3,15			0,21
	Печенье	10	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01		0,01								2,06			0,10
	или																			
425/17	Булочка дорожная	60	4,43	9,36	37,31	251,29	0,09		0,02	6,00	0,02	1,29	44,86	13,23	2,08	7,65	11,45	47,13	8,39	0,67
ДЕНЬ 9	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	26	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 10	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	40	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03		0,01								6,80			0,34
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	26	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 12	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,67	0,05	1,40	8,65	0,05	4,30	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	26,66	9,03	0,30
206/04	Горошек зеленый консервированный для поджаривовки	20	0,67	0,05	1,4	8,65	0,05	4,3	0,01								8,6	26,66	9,03	0,3
ДЕНЬ 13	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,22	4,88	48,00	260,80	0,14	0,00	0,03	0,00	0,00	1,55	64,79	32,35	3,14	11,50	18,00	68,44	12,46	0,98
	Пряники и	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03		0,01								3,15			0,21
	Печенье	20	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01		0,01								2,06			0,10
	или																			
421/17	Сдоба обыкновенная	80	6,22	4,88	48	260,8	0,14		0,03			1,55	64,79	32,35	3,14	11,5	18	68,44	12,46	0,98
ДЕНЬ 14	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,28	0,07	3,00	13,71	0,01	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,13
206/04	Кукуруза консервированная для поджаривовки	15	0,28	0,07	3	13,71	0,01	1,52									0,99			0,13
ДЕНЬ 15	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	40	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03		0,01								6,80			0,34
ДЕНЬ 16	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	26	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 17	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,67	0,05	1,40	8,65	0,05	4,30	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	26,66	9,03	0,30
206/04	Горошек зеленый консервированный для поджаривовки	20	0,67	0,05	1,4	8,65	0,05	4,3	0,01								8,6	26,66	9,03	0,3
	или																			
70/17	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,24		0,05	3	0,01	3	0,01			591,08	81,92				13,8	14,4	8,4	0,36
ДЕНЬ 18	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		1,68	0,98	27,20	124,32	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	0,21
	Пряники и	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03		0,01								3,15			0,21
	Печенье	10	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01		0,01								2,06			0,10
	или																			
424/17	Булочка домашняя	60	4,30	7,67	37,00	234,09	0,09		0,03			1,17	45,71	13,24	2,12	7,75	11,43	48,90	8,76	0,69
ДЕНЬ 19	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	40	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03		0,01								6,80			0,34
ДЕНЬ 20	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	26	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			32,23	70,47	334,51	1974,64	0,65	15,94	0,18	13,20	0,02	2,84	109,65	45,58	5,22	19,15	99,99	245,95	55,14	5,41
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			1,61	3,52	16,73	98,73	0,03	0,80	0,01	0,66	0,00	0,14	5,48	2,28	0,26	0,96	5,00	12,30	2,76	0,27