Согласовано:
Директор

Утверждаю:
Директор АО "Уральский комбинат питания"

Воловой И.Н._____

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

КОПИЯ ВЕРНА

Стоимость питания 20 рублей

директор Воловой И.Н.

с 01.09.2020

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	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 ЦЕННССТЬ 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 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 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	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 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**
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**
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**
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 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**
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**
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**
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**