

Согласовано:

Директор



Т. А. Подшивалов

Утверждаю:
Директор АО "Уральский

комбинат питания"



Воловой И.Н.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 19,71 рублей

194

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,87	9,69	48,35	304,11	0,17	15,09	0,00	1,63	41,50	55,22	19,24	2,02
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,04	4,86	13,80	107,20	0,09	13,43		1,63	20,72	54,50	19,00	0,79
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (печенье)	46	2,2	4,67	13,11	103,2	0,05				12,88			0,64
ДЕНЬ 2 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			9,43	13,36	69,71	436,61	0,24	18,70	0,00	1,60	102,39	41,23	17,26	3,96
99/17	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,71	4,78	9,18	86,50	0,08	17,07						
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63		1,60	24,64	41,23	17,26	0,64
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04				47,85			1,79
	Кондитерские изделия (вафли)	32	3,91	8,3	23,3	183,47	0,09				7,00			0,39
ДЕНЬ 3 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			3,51	4,88	47,05	246,13	0,09	24,46	0,00	1,56	43,60	25,41	10,78	1,25
82/17	Борщ с капустой и картофелем с курицей отварной	200/10	1,85	4,72	12,04	98,04	0,06	15,46		1,56	33,78	25,41	10,78	0,91
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	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			11,09	17,47	95,29	582,62	0,20	2,86	0,00	7,04	34,17	87,87	18,47	1,92
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	200/15	2,28	4,02	11,81	92,54	0,04	1,20		1,53	11,00	21,97	6,55	0,41
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
424/17	Булочка домашняя	100	7,18	13,29	62,04	396,37	0,13			5,51	15,27	65,18	11,68	0,92

ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН			7,30	9,64	69,16	392,70	0,17	25,72	0,00	1,59	110,12	35,42	16,10	2,71
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,70	7,38	78,60	0,06	24,24		1,59	33,44	35,42	16,10	0,61
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (печенье)	46	2,2	4,67	13,11	103,2	0,05				12,88			0,64
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН			7,18	8,57	49,90	305,44	0,16	13,20	0,00	1,17	35,53	77,90	24,96	1,72
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	200	3,46	3,74	13,95	103,34	0,09	13,20		1,17	18,20	77,90	24,96	0,82
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (вафли)	18	2,2	4,67	13,11	103,2	0,05				12,88			0,64
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН			3,34	4,94	30,62	180,21	0,11	18,73	0,00	1,60	32,54	41,95	17,50	1,23
99/17	Суп из овощей со сметаной с курицей отварной	200/5/15	1,71	4,78	9,18	86,50	0,08	17,07		1,60	24,64	41,23	17,26	0,64
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН			11,89	17,11	104,53	619,56	0,26	14,83	8,08	6,68	79,28	113,64	30,43	3,56
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,37	16,63	96,99	0,10	13,20		1,11	12,16	50,76	19,24	0,66
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
425/17	Булочка дорожная	100	6,92	14,58	58,05	391,09	0,11		8,08	5,57	15,27	62,88	11,19	0,89
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН			5,02	8,62	56,63	324,10	0,12	22,58	0,00	1,84	52,78	29,54	12,18	1,96
35/06	Свекольник	200	1,93	5,41	13,07	108,71	0,06	13,58		1,84	34,56	29,54	12,18	1,20
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,43	3,05	8,55	67,3	0,03				8,4			0,42
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11,73	12,43	87,22	507,61	0,29	10,68	0,00	1,57	119,34	32,30	13,36	4,02
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	3,86	15,25	113,24	0,14	9,20						
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48		1,57	32,64	32,30	13,36	1,42
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				59,8			1,24
	Кондитерские изделия (вафли)	32	3,91	8,3	23,3	183,47	0,09				4,00			0,22
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			10,41	18,23	94,06	581,77	0,23	17,07	0,00	7,11	44,36	106,41	28,94	1,82
99/17	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,71	4,78	9,18	86,50	0,08	17,07		1,60	24,64	41,23	17,26	0,64
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
424/17	Булочка домашняя	100	7,18	13,29	62,04	396,37	0,13			5,51	15,27	65,18	11,68	0,92
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,04	6,21	43,79	251,01	0,16	14,88	0,00	1,00	31,54	53,92	21,52	1,79
101/17	Суп картофельный с крупой с курицей отварной	200/15	1,98	3,00	13,80	90,00	0,10	13,22		1,00	15,24	53,20	21,28	0,78
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,43	3,05	8,55	67,3	0,03				8,4			0,42
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			7,85	12,48	70,12	424,10	0,16	10,20	0,00	1,53	43,72	21,97	6,55	1,89
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	200/10	2,28	4,02	11,81	92,54	0,04	1,20		1,53	11,00	21,97	6,55	0,41
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (вафли)	32	3,91	8,3	23,3	183,47	0,09				22,9			1,14
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,18	6,21	45,15	257,09	0,17	27,92	0,00	2,01	87,00	61,08	25,65	3,07
95/17	Рассольник домашний с курицей отварной	200/10	2,51	6,05	15,30	125,61	0,12	26,29		2,01	35,15	61,08	25,65	1,06
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	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														
35/06	Свекольник		5,62	8,78	72,48	391,34	0,16	13,58	0,00	2,00	73,16	70,82	25,62	2,86
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,93	5,41	13,07	108,71	0,06	13,58		1,84	34,56	29,54	12,18	1,20
	Хлеб пшеничный	20	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
			1,43	3,05	8,55	67,3	0,03				8,4			0,42
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														
96/17	Рассольник "Ленинградский"	200	5,66	9,17	60,46	347,03	0,17	22,43	0,00	1,63	41,99	54,50	19,00	1,70
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	2,04	4,86	13,80	107,20	0,09	13,43		1,63	20,72	54,50	19,00	0,79
	Хлеб пшеничный	20	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Кондитерские изделия (вафли)	16	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
			1,96	4,15	11,65	91,74	0,045				11,45			0,57
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	10,21	19,44	86,87	563,40	0,20	25,90	8,08	7,16	56,61	99,02	27,53	2,09
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,66	4,70	7,38	78,60	0,06	24,24		1,59	33,44	35,42	16,10	0,61
	Хлеб пшеничный	20	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
425/17	Булочка дорожная	100	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
			6,92	14,58	58,05	391,09	0,11		8,08	5,57	15,27	62,88	11,19	0,89
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	15,75	17,47	116,98	687,97	0,34	10,83	0,00	7,08	103,76	97,48	25,04	4,57
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	4,38	3,86	15,25	113,24	0,14	9,20		1,57	32,64	32,30	13,36	1,42
	Хлеб пшеничный	40	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
424/17	Булочка домашняя	100	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
			7,18	13,29	62,04	396,37	0,13			5,51	15,27	65,18	11,68	0,92
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														
99/17	Суп из овощей со сметаной	200/5	5,51	8,18	71,88	382,97	0,19	17,07	0,00	1,79	67,24	88,96	32,80	2,45
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,71	4,78	9,18	86,50	0,08	17,07		1,60	24,64	41,23	17,26	0,64
	Хлеб пшеничный	20	0,85	0,19	44,31	182,29	0,06			0,19	30,20	47,73	15,54	1,17
	Кондитерские изделия (печенье)	24	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
			1,43	3,05	8,55	67,3	0,03				8,4			0,42

