

Согласовано:
Директор

Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"




Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 30 рублей

20/10/17

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,00	16,00	61,00	438,00			20,00	1,00	33,0	46,0	8,0	1,00
295/17	Котлеты рубленые куриные	50	7,32	10,23	10,08	161,55	0,02			1,54	3,74	0,07		0,25
143/17	Рагу овощное	100	1,63	4,11	9,69	82,27	0,06	21,78		1,84	23,69	39,61	18,31	0,65
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		12,00	11,00	54,00	365,00		2,00	15,00		309,0	71,0	25,0	1,00
15/17	Сыр (порциями)	15	5,20	5,30	0,70	71,30	0,01	0,56			201,00			0,18
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		12,64	13,26	54,70	388,58	0,09	2,51	18,00	1,53	18,53	62,94	19,64	1,36
ТТК 51	Гуляш из птицы (грудка)	30/30	8,52	9,97	3,16	136,40	0,04	2,51		1,34	9,82	7,34	1,64	0,72
304/17	Рис отварной	100	2,6	3,13	26,7	145,3	0,03		18	0,19	4,2	55,6	18	0,37
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		17,00	16,00	40,00	368,00		81,00		2,00	100,0	61,0	30,0	2,00
204/17	Макароны отварные с сыром	150/20/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
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 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		11,10	11,29	56,21	370,83	0,20	1,80	20,00	0,55	304,63	2,87	40,04	1,72
15/17	Сыр (порциями)	12	3,9	3,97	0,54	53,48		0,42			150,75			0,15
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20	0,55	149,37	2,87	40,04	1,3
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 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		10,47	14,50	44,61	350,70	0,10	21,78	0,00	3,38	31,94	39,68	18,31	1,17
295/17	Биточек рубленые куриные	50	7,32	10,23	10,08	161,55	0,02			1,54	3,74	0,07		0,25
143/17	Рагу овощное	100	1,63	4,11	9,69	82,27	0,06	21,78		1,84	23,69	39,61	18,31	0,65
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 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		12,25	7,30	62,30	363,79	0,21	17,56	51,80	1,61	53,88	128,25	37,49	1,85
234/17	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50	6,25	4,05	7,91	93,00	0,05	0,16	38,60	1,49	15,81	77,21	17,68	0,45
312/17	Пюре картофельное	100	2,20	2,85	14,79	93,59	0,11	17,40	13,20	0,12	27,56	51,04	19,81	0,80
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,05				10			0,55
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		9,34	9,57	50,44	327,82	0,19	1,68	20,00	0,22	286,12	93,67	31,97	1,56
15/17	Сыр (порциями)	12	3,9	3,97	0,54	53,48		0,42			150,75			0,15
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	3,94	5,02	22,00	148,94	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
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	12,9	65,4	0,03				4,75			0,3
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		12,95	12,08	61,65	407,12	0,14	5,98	0	2,5	25,53	86,51	32,64	1,72
291/17	Плов из птицы (филе грудки)	25/125	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
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 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,01	17,82	64,65	470,96	0,10	1,72	64,40	0,83	#####	#####	22,56	1,40
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
15/17	Сыр (порциями)	10	3,9	3,97	0,54	53,48		0,42			150,75			0,15
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
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 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		11,00	16,00	50,00	392,00			20,00		33,0	88,0	31,0	2,00

295/17	Котлеты рубленые куриные	50	7,32	10,23	10,08	161,55	0,02			1,54	3,74	0,07		0,25	
143/17	Рагу овощное	100	1,63	4,11	9,69	82,27	0,06	21,78		1,84	23,69	39,61	18,31	0,65	
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 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			10,00	20,00	58,00	453,00		30,00	20,00	3,00	28,0	104,0	38,0	2,00	
15/17	Сыр (порциями)	15	5,20	5,30	0,70	71,30	0,01	0,56			201,00			0,18	
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48	
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05	
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24	
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			14,68	14,56	48,82	384,96	0,22	2,51	21,00	1,68	#ЗНАЧИ	117,35	74,29	3,44	
ТТК 51	Гуляш из птицы (грудка)	30/30	8,52	9,97	3,16	136,40	0,04	2,51		1,34	9,82	7,34	1,64	0,72	
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45	
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			9,34	9,57	50,44	327,82	0,19	1,68	20,00	0,22	286,12	93,67	31,97	1,56	
15/17	Сыр (порциями)	12	3,9	3,97	0,54	53,48		0,42			150,75			0,15	
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	3,94	5,02	22,00	148,94	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	
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	12,9	65,4	0,03				4,75			0,3	
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,82	8,75	59,16	378,67	0,09	0,88	16	0,16	287,69	8,2	1,48	0,98	
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/10	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71	
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 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			8,47	8,55	55,06	331,04	0,20	1,38	20,00	0,55	153,14	103,43	40,04	1,57	
204/17	Макаронные отварные с сыром	150/20/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30	
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 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,00	12,00	65,00	421,00		2,00	20,00		340,0	2,0		2,00	
15/17	Сыр (порциями)	12	3,9	3,97	0,54	53,48		0,42			150,75			0,15	
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	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	25	1,5	0,58	12,9	65,4	0,03				4,75			0,3	
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			6,00	3,25	54,39	270,79	0,16	17,40	13,20	0,12	38,07	51,04	19,81	1,40	
234/17	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50	6,25	4,05	7,91	93,00	0,05	0,16	38,60	1,49	15,81	77,21	17,68	0,45	
312/17	Пюре картофельное	100	2,20	2,85	14,79	93,59	0,11	17,40	13,20	0,12	27,56	51,04	19,81	0,80	
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,05				10			0,55	
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,01	17,82	64,65	470,96	0,10	1,72	64,40	0,83	315,92	159,31	22,56	1,40	
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	
15/17	Сыр (порциями)	10	3,9	3,97	0,54	53,48		0,42			150,75			0,15	
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95	
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 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,64	13,26	54,7	388,58	0,09	2,51	18	1,53	18,53	62,94	19,64	1,36	
ТТК 51	Гуляш из птицы (грудка)	30/30	8,52	9,97	3,16	136,40	0,04	2,51		1,34	9,82	7,34	1,64	0,72	
304/17	Рис отварной	100	2,6	3,13	26,7	145,3	0,03		18	0,19	4,2	55,6	18	0,37	
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			262,00	267,00	1033,00	7580,00	4,00		186,00	487,00	28,00	2128,0	1518,0	530,0	37,00
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			13,00	13,00	52,00	379,00		9,00	24,00	1,00	106,0	76,0	27,0	2,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			1	1	4										

с 01.01.2021 до 01.03.2021