

Согласовано:  
Директор



*А. А. Подсеов*

Утверждаю:  
Директор АО "Уральский  
комбинат питания"



Воловой И.Н.

# **Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений**

**Стоимость питания 64,29 рублей  
(с 7 до 11 лет)**

ИИ

60 р. 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая 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
<b>ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,55</b>	<b>13,95</b>	<b>56,57</b>	<b>414,03</b>	<b>0,30</b>	<b>16,50</b>	<b>60,00</b>	<b>0,60</b>	<b>411,44</b>	<b>184,86</b>	<b>67,78</b>	<b>4,79</b>
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая)	200	3,49	6,97	18,57	150,97	0,18	1,30	20,00	0,54	141,24	2,86	39,78	1,27
386/17	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, бифидок, кефир)	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Яблоко или бананы	1шт/180	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,55</b>	<b>14,73</b>	<b>60</b>	<b>434,79</b>	<b>0,14</b>	<b>6,26</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>125,97</b>	<b>86,51</b>	<b>32,64</b>	<b>1,8</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	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			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,93</b>	<b>16,34</b>	<b>39,14</b>	<b>363,34</b>	<b>0,12</b>	<b>1,38</b>	<b>20,00</b>	<b>0,05</b>	<b>270,33</b>	<b>1,75</b>	<b>0,05</b>	<b>2,77</b>
15/17	Сыр (порциями)	12	3,12	3,18	0,42	42,78		0,34			120,6			0,11
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>12,97</b>	<b>16,21</b>	<b>51,63</b>	<b>404,08</b>	<b>0,21</b>	<b>29,27</b>	<b>16,70</b>	<b>4,20</b>	<b>65,32</b>	<b>102,13</b>	<b>39,46</b>	<b>3,02</b>
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
279/17	Тефтели мясные (фарш "Новый")	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,48</b>	<b>15,37</b>	<b>51,34</b>	<b>402,43</b>	<b>0,20</b>	<b>21,08</b>	<b>86,00</b>	<b>7,22</b>	<b>60,42</b>	<b>238,69</b>	<b>71,87</b>	<b>2,23</b>
71/17	Овощи свежие порционные (помидоры)	90	0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15			8,4			0,54
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	8,91	8,53	1,98	121,13	0,07	2,08	66	4,66	29,64	147,32	38,35	0,64
ТТК 135	Рис с овощами	150	3,69	6,56	24	169,8	0,07	4	20	2,56	17,93	91,37	33,52	0,79
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



<b>ДЕНЬ 6.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН</b>		<b>16,00</b>	<b>12,00</b>	<b>60,00</b>	<b>412,00</b>	<b>0,28</b>	<b>16,46</b>	<b>60,00</b>	<b>0,28</b>	<b>400,31</b>	<b>275,67</b>	<b>59,97</b>	<b>4,58</b>
93/17	Каша "Дружба"	200	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
386/17	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, бифидок, кефир)	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Яблоко или банан	1 шт/180	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
<b>ДЕНЬ 7.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН</b>		<b>16,9</b>	<b>16,35</b>	<b>66,17</b>	<b>479,42</b>	<b>0,1</b>	<b>3,68</b>	<b>60,4</b>	<b>0,28</b>	<b>295,79</b>	<b>13,64</b>	<b>2,43</b>	<b>1,21</b>
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
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Батон нарезной	40	2,4	0,93	16,45	83,74	0,03				6,08			0,38
<b>ДЕНЬ 8.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН</b>		<b>13,51</b>	<b>12,66</b>	<b>49,93</b>	<b>388,07</b>	<b>0,18</b>	<b>37,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,27</b>	<b>107,97</b>	<b>79,17</b>	<b>35,98</b>	<b>4,56</b>
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый")	60/30	8,45	7,32	7,31	128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
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
<b>ДЕНЬ 9.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН</b>		<b>17,14</b>	<b>16,12</b>	<b>65,56</b>	<b>475,9</b>	<b>0,51</b>	<b>1,7</b>	<b>16,7</b>	<b>2,13</b>	<b>131,3</b>	<b>44,76</b>	<b>8,3</b>	<b>1,79</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	6,75	8,46	3,29	116,3	0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04				7			0,39
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,95	2,03	5,7	44,87	0,02				5,6			0,28
<b>ДЕНЬ 10.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН</b>		<b>17,2</b>	<b>13,1</b>	<b>85,86</b>	<b>529,93</b>	<b>0,35</b>	<b>25,61</b>	<b>84,7</b>	<b>2,76</b>	<b>144,61</b>	<b>273,04</b>	<b>81,2</b>	<b>4,75</b>
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
234/17	Котлеты или биточки рыбные(минтай)	100	9,73	8,91	11,9	166,69	0,1	0,28	68	2,61	27,96	146,94	33,5	0,81
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,07				11,6	52	16,8	1,44



<b>ДЕНЬ 11</b>	<b>. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>15,70</b>	<b>11,94</b>	<b>59,88</b>	<b>412,04</b>	<b>0,22</b>	<b>19,89</b>	<b>40,00</b>	<b>0,84</b>	<b>423,00</b>	<b>265,60</b>	<b>111,40</b>	<b>1,86</b>
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	4,10	4,70	16,90	126,30	0,07	1,69		0,10	161,60	36,00	12,00	0,40
386/17	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, бифидок, кефир)	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Банан или мандарин	1шт/200 или 1 шт	0,4		18,7	79,8		17		0,68	13,6	47,6	71,4	
				0,38			0,07							1,02
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,94</b>	<b>16,00</b>	<b>54,18</b>	<b>424,42</b>	<b>0,28</b>	<b>30,13</b>	<b>0,00</b>	<b>2,80</b>	<b>52,34</b>	<b>90,78</b>	<b>37,86</b>	<b>3,27</b>
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	200	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
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 (печенье)	30	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03				8,4			0,42
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,93</b>	<b>16,34</b>	<b>39,14</b>	<b>363,34</b>	<b>0,12</b>	<b>1,38</b>	<b>20,00</b>	<b>0,05</b>	<b>270,33</b>	<b>1,75</b>	<b>0,05</b>	<b>2,77</b>
15/17	Сыр (порциями)	12	3,12	3,18	0,42	42,78		0,34			120,6			0,11
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>21,44</b>	<b>12,94</b>	<b>71,45</b>	<b>487,84</b>	<b>0,21</b>	<b>2,9</b>	<b>16,7</b>	<b>2,24</b>	<b>58,19</b>	<b>48,87</b>	<b>13,1</b>	<b>3,44</b>
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
269/17	Котлета особая с соусом	60/30	12,64	9,84	10,08	179,3	0,06			1,54	9,34	0,07		1,87
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10	41,82	0,01	0,65			19,2			0,72
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,05				10			0,55
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>13,61</b>	<b>14,70</b>	<b>67,52</b>	<b>477,29</b>	<b>0,24</b>	<b>47,69</b>	<b>0,00</b>	<b>4,70</b>	<b>102,93</b>	<b>134,67</b>	<b>50,82</b>	<b>3,57</b>
71/17	Овощи свежие порционные (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15			8,4			0,54
295/17	Биточек куриный (фарш куриный)	90	9,26	9	4	134,04	0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,035				5,8	26	8,4	0,72



<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>12,07</b>	<b>16,91</b>	<b>58,76</b>	<b>435,47</b>	<b>0,24</b>	<b>16,04</b>	<b>86,60</b>	<b>0,39</b>	<b>233,50</b>	<b>99,52</b>	<b>32,14</b>	<b>4,52</b>
14/17	Масло (порциями)	15	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/10	8,16	4,44	23,32	165,88	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,74	1,92	11,83	71,57	0,02	0,78			72,36			0,09
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02				3,8			0,24
	Яблоко или мандарин	1 шт/170 или 1 шт	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>16,05</b>	<b>17,16</b>	<b>57,82</b>	<b>449,86</b>	<b>0,27</b>	<b>6,53</b>	<b>21,00</b>	<b>4,38</b>	<b>42,79</b>	<b>148,02</b>	<b>86,91</b>	<b>4,93</b>
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
278/17	Тефтели мясные (фарш "Новый") без риса	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, вит С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,035				7			0,39
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>16,9</b>	<b>16,35</b>	<b>66,17</b>	<b>479,42</b>	<b>0,1</b>	<b>3,68</b>	<b>60,4</b>	<b>0,28</b>	<b>295,79</b>	<b>13,64</b>	<b>2,43</b>	<b>1,21</b>
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
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Батон нарезной	40	2,4	0,93	16,45	83,74	0,03				6,08			0,38
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,55</b>	<b>14,73</b>	<b>60</b>	<b>434,79</b>	<b>0,14</b>	<b>6,26</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>125,97</b>	<b>86,51</b>	<b>32,64</b>	<b>1,8</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	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			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>17,43</b>	<b>5,99</b>	<b>59,00</b>	<b>359,27</b>	<b>0,29</b>	<b>26,88</b>	<b>97,54</b>	<b>0,36</b>	<b>145,35</b>	<b>225,40</b>	<b>65,41</b>	<b>4,01</b>
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
227/17	Рыба припущенная (филе минтая) с соусом молочным	60/30	10,51	2,11	2,60	71,33	0,08	1,40	80,84	0,21	45,25	151,30	34,51	0,57
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,035				7			0,39
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>313,85</b>	<b>289,89</b>	<b>1180,1</b>	<b>8627,73</b>	<b>4,485</b>	<b>320,33</b>	<b>746,7</b>	<b>42,83</b>	<b>3763,65</b>	<b>2414,98</b>	<b>832,4</b>	<b>62,88</b>
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>15,6925</b>	<b>14,495</b>	<b>59,006</b>	<b>431,387</b>	<b>0,2243</b>	<b>16,0165</b>	<b>37,34</b>	<b>2,1415</b>	<b>188,183</b>	<b>120,749</b>	<b>41,62</b>	<b>3,144</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						с 01.01.2021 по 01.03.2020			