Согласовано:
Директор

Утверждаю:
Директор АО "Уральский комбинат питания"

Воловой И.Н._____

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 60 рублей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энерге т. ценност ь (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			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 ДЕН**		**18.71**	**17.15**	**82.92**	**560.81**	**0.27**	**15.49**	**16.70**	**4.54**	**49.46**	**99.94**	**27.40**	**2.91**
96/17	Рассольник "Ленинградский" с курицей отварной	200/10	2.04	4.86	13.84	107.20	0.09	13.43		1.63	20.72	54.50	19.00	0.79
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
202/17	Макаронные изделия отварные	150	4.73	3.12	30	167.1	0.08		16.7	0.7	9.3	38	6.8	0.03
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	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04				8			0.44
ДЕНЬ 2.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН**		**15.11**	**18.91**	**62.80**	**481.82**	**0.31**	**44.77**	**0.00**	**4.92**	**105.20**	**193.50**	**56.09**	**6.07**
99/17	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
596/13	Азу из говядины	25/150	9.92	12.74	19.01	230.49	0.15	21.8		2.92	21.55	141.96	34.51	3.2
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03				5			0.28
ДЕНЬ 3.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕН**		**19.39**	**22.43**	**93.73**	**654.22**	**0.38**	**28.99**	**16.70**	**4.43**	**82.07**	**204.56**	**132.66**	**5.71**
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48	1,14
ТТК 46	Биточки "Солнышко" с соусом	70/30	7.36	11.82	5.85	159.14	0.02	0.67		1.98	15.31		4.18	0.22
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.30	4.47	32.90	201.00	0.25		16.70	0.50	12.71	172.80	115.00	3.90
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6			0.33
ДЕНЬ 4.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕН**		**17.05**	**17.23**	**80.39**	**544.79**	**0.22**	**9.14**	**0.00**	**4.41**	**45.79**	**114.69**	**41.07**	**2.72**
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	200/15	2,85	5.03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51
291/17	Плов из птицы (филе грудки)	40/150	11.43	11.92	36.81	300.24	0.12	5.98		2.5	21.02	86.51	32.64	1.45
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	35	2.66	0.28	17.22	82.04	0.04				7			0.39

ДЕНЬ 5.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕН**		**27.66**	**17.01**	**93.74**	**638.39**	**0.66**	**32.47**	**16.70**	**3.94**	**185.45**	**249.76**	**85.94**	**7.56**
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
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
306/17	Пюре гороховое	150	13.7	3.52	28.53	200.4	0.48		16.7	0.46	69.25	196.1	63.35	4.04
348/17	Компот из плодов или ягод сушенных (курага)	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9.84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 6.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН**		**13.98**	**28.09**	**78.25**	**621.78**	**0.54**	**51.45**	**0.00**	**4.24**	**54.07**	**174.03**	**60.48**	**3.23**
63/06	Суп картофельный с крупой,с сайрой	200	4,33	4,68	17,44	129,17	0,11	16,50		1,46	22,75	97,35	31,20	1,02
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	25/150	7.23	23.17	20.88	321.08	0.39	25.95		2.78	19.50	76.68	29.28	1.76
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6			0.33
ДЕНЬ 7.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН**		**20.57**	**23.94**	**62.88**	**549.46**	**0.36**	**26.35**	**21.00**	**4.12**	**62.58**	**172.07**	**96.66**	**4.95**
99/17	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
ТТК 51	Гуляш из птицы (филе грудки)	40/40	11.4	13.3	4.22	182.5	0.06	3.35		1.78	13.1	9.8	2.19	1
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 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	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6			0.33
ДЕНЬ 8.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕН**		**15.99**	**14.61**	**99.31**	**592.61**	**0.29**	**19.18**	**0.00**	**3.77**	**63.23**	**178.55**	**65.32**	**3.34**
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.30	2.37	16.63	97.00	0.10	13.20		1.11	12.16	50.76	19.24	0.66
291/17	Плов из птицы (филе грудки)	40/150	11.43	11.92	36.81	300.24	0.12	5.98		2.5	21.02	86.51	32.64	1.45
348/17	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм)	200	0.74	0.16	36.03	148.49	0.05			0.16	26.05	41.28	13.44	1.01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9.84	46,88	0,02				4,00			0,22

ДЕНЬ 9.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН**		**14.27**	**27.75**	**83.77**	**642.03**	**0.29**	**93.60**	**0.00**	**7.00**	**136.81**	**108.13**	**46.49**	**3.59**
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
ТТК 308	"Ёжики" мясные (фарш куриный, свинина)	60/50	5,73	16,34	10,38	211,48	0,12	1,72		2,70	7,69	21,21	6,46	0,53
321/17	Капуста тушеная	150	2.95	4.33	12.2	99.7	0.04	65.9		2	72.1	50	24.8	1
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04				8			0.44
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**18.83**	**15.73**	**87.40**	**566.44**	**0.25**	**12.00**	**27.00**	**2.97**	**52.83**	**122.13**	**15.25**	**3.63**
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	4.38	3.86	15.25	113.24	0.14	9.20		1.57	32.64	32.30	13.36	1.42
269/17	Биточек "Особый"	50	9	7.02	7.03	127.24	0.05			1.1	6.6	4.93	1.05	1.34
304/17	Рис отварной	150	3.87	4.69	40.07	217.99	0.04		27.00	0.29	6.28	83.36	0.00	0.56
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
ДЕНЬ 11	**. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕ**		**18.24**	**19.41**	**69.95**	**527.21**	**0.36**	**23.37**	**21.00**	**4.55**	**98.97**	**168.27**	**95.59**	**6.54**
99/17	Суп из овощей	200	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
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
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 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**11.64**	**18.03**	**71.15**	**493.28**	**0.37**	**17.09**	**16.70**	**2.39**	**36.08**	**107.20**	**34.00**	**1.63**
101/17	Суп картофельный с крупой	200	2.48	3.75	17.25	112.55	0.13	16.52		1.26	19.05	66.50	26.60	0.98
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	2.91	11.00	1.06	114.73	0.14	0.57		0.43	3.28	2.70	0.60	0.36
202/17	Макаронные изделия отварные	150	4.73	3.12	30	167.1	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	20	1.52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**15.73**	**15.71**	**94.17**	**580.93**	**0.15**	**10.89**	**27.00**	**3.31**	**35.51**	**114.71**	**9.04**	**2.50**
113/17	Суп-лапша домашняя	200	1.75	3.54	11.78	86.00	0.04	1.20		1.53	8.81	21.97	6.55	0.30
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
304/17	Рис отварной	150	3.87	4.69	40.07	217.99	0.04		27.00	0.29	6.28	83.36	0.00	0.56
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 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕН			**19.48**	**19.65**	**68.83**	**529.68**	**0.33**	**50.69**	**16.70**	**3.71**	**86.70**	**125.99**	**51.09**	**4.23**
95/17	Рассольник домашний	200	2,51	6,05	15,30	125,61	0,12	26,29		2,01	35,15	61,08	25,65	1,06
288/17	Птица отварная (грудка филе)	50	12,64	9,84	10,08	179,30	0,06			1,54	9,34	0,07		1,87
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
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**11.66**	**27.83**	**75.58**	**599.38**	**0.35**	**16.06**	**0.00**	**4.88**	**52.32**	**116.71**	**43.01**	**2.68**
35/06	Свекольник	200	1.93	5.41	13.07	108.70	0.06	13.58		1.84	34.56	29.54	12.18	1.20
265/17	Плов из свинины	30/150	8.21	22.26	39.67	391.78	0.27	2.48		3.04	13.31	87.17	30.83	1.22
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
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**26.40**	**15.56**	**84.41**	**582.93**	**0.65**	**22.43**	**16.70**	**3.19**	**106.39**	**255.53**	**83.40**	**6.51**
96/17	Рассольник "Ленинградский"	200	2.04	4.86	13.84	107.20	0.09	13.43		1.63	20.72	54.50	19.00	0.79
269/17	Биточек "Особый"	50	9	7.02	7.03	127.24	0.05			1.1	6.6	4.93	1.05	1.34
306/17	Пюре гороховое	150	13.7	3.52	28.53	200.4	0.48		16.7	0.46	69.25	196.1	63.35	4.04
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 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**15.62**	**21.59**	**82.15**	**585.08**	**0.29**	**54.05**	**16.70**	**4.12**	**155.81**	**107.58**	**48.88**	**3.43**
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
ТТК 46	Биточки "Солнышко" с соусом	70/30	7.36	11.82	5.85	159.14	0.02	0.67		1.98	15.31		4.18	0.22
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 плодов или ягод сушенных (курага)	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**13.38**	**27.29**	**72.75**	**590.20**	**0.56**	**81.65**	**0.00**	**4.35**	**57.79**	**108.98**	**42.64**	**3.81**
102/17	Суп картофельный с бобовыми с курицей отварной	200/10	4.38	3.86	15.25	113.24	0.14	9.20		1.57	32.64	32.30	13.36	1.42
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	25/150	7.23	23.17	20.88	321.08	0.39	25.95		2.78	19.50	76.68	29.28	1.76
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0.25	0.1	26.78	109	0.01	46.5			1.65			0.41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**12.15**	**20.44**	**96.69**	**619.13**	**0.40**	**21.91**	**16.70**	**3.32**	**77.58**	**139.97**	**44.52**	**2.58**
99/17	Суп из овощей	200	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
260/17	Гуляш (свинина)	35/35	2.91	11.00	1.06	114.73	0.14	0.57		0.43	3.28	2.70	0.60	0.36
202/17	Макаронные изделия отварные	150	4.73	3.12	30	167.1	0.08		16.7	0.7	9.3	38	6.8	0.03
348/17	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм)	200	0,85	0,19	44,31	182,29	0,06			0,19	30,20	47,73	15,54	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**17.67**	**14.36**	**72.52**	**489.87**	**0.33**	**13.89**	**21.00**	**2.94**	**37.99**	**170.15**	**94.38**	**4.78**
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей отварной	200/10	2.30	2.37	16.63	97.00	0.10	13.20		1.11	12.16	50.76	19.24	0.66
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый")	50/30	8.45	7.32	7.31	128.85	0.04	0.69		1.49	10.6	9.38	2.49	1.3
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
376/17	Чай с сахаром	200			13	52.02					0.45			0.04
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6			0.33
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕР			**343.53**	**402.72**	**1613.39**	**11450**	**7.36**	**645.47**	**250.6**	**81.1**	**1582.6**	**3032.5**	**1173.9**	**82.4**
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИ			**17.177**	**20.136**	**80.6695**	**572.502**	**0.368**	**32.274**	**12.53**	**4.055**	**79.132**	**151.62**	**58.696**	**4.12**
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			**1**	**1**	**4**									