Согласовано:
Директор

Утверждаю:
Директор АО "Уральский комбинат питания"

Воловой И.Н._____

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 64,29 рублей

(обед)

с 01.01.21

Примерное меню для учащихся с 1-го по 4-й классы, получающие бюджетные средства на питание в размере 64,29 руб.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас порции	Пищевые вещества, г. Б	Ж	У	Энергет цен (ккал)	Витамины (мп) В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мп) 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**		**17,91**	**17,87**	**77,46**	**542,05**	**0,28**	**18,85**	**16,70**	**4,95**	**52,64**	**113,57**	**32,15**	**3,00**
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с курицей отварной	250/5/20	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
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
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
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				6,00			0,33
ДЕНЬ 2.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**15,94**	**18,13**	**76,28**	**531,93**	**0,28**	**28,95**	**0,00**	**4,50**	**105,47**	**164,05**	**62,62**	**4,76**
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
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
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 3.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**15,97**	**22,31**	**76,73**	**571,46**	**0,28**	**28,99**	**21,00**	**4,27**	**76,14**	**141,77**	**90,31**	**4,15**
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей отварной	250/5/10	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	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
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**		**15,52**	**21,38**	**62,15**	**502,82**	**0,28**	**27,38**	**16,70**	**6,10**	**72,68**	**150,47**	**51,25**	**4,22**
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	250/15	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51
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
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 ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25	32,50	10,50	0,90
ДЕНЬ 5.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**20,10**	**19,39**	**88,80**	**610,14**	**0,30**	**37,89**	**93,80**	**7,46**	**157,85**	**298,49**	**95,55**	**3,81**
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
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
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
ДЕНЬ 6.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**14,45**	**28,39**	**81,45**	**639,12**	**0,58**	**51,45**	**0,00**	**4,24**	**61,12**	**232,53**	**79,38**	**4,52**
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	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 ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,07				13,05	58,50	18,90	1,62

ДЕНЬ 7.	**ЗА ДЕНЬ**		**16,11**	**20,83**	**66,28**	**516,79**	**0,32**	**23,00**	**21,00**	**3,88**	**52,22**	**162,34**	**94,47**	**4,15**
99/17	отварной	20	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
295/17	Котлеты рубленые куриные с соусом	70/30	7,32	10,23	10,08	161,55	0,02			1,54	3,74	0,07		0,25
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21,00	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	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
ДЕНЬ 8.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**16,94**	**15,94**	**76,07**	**535,85**	**0,34**	**51,26**	**0,00**	**5,66**	**120,42**	**183,82**	**70,53**	**6,34**
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
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 ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06				11,60	52,00	16,80	1,44
ДЕНЬ 9.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**19,08**	**15,80**	**84,52**	**556,55**	**0,37**	**44,79**	**484,10**	**5,27**	**68,88**	**256,04**	**32,67**	**5,89**
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
261/17	Печень, тушенная в соусе	50/50	10,45	6,14	4,71	115,84	0,17	18,81	467,40	2,27	5,56	181,12	10,64	3,96
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
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**20,11**	**14,45**	**95,34**	**591,49**	**0,45**	**34,81**	**70,70**	**4,19**	**163,44**	**237,77**	**74,45**	**5,36**
102/17	Суп картофельный с бобовыми с говядиной отварной	250/10	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
234/17	Котлеты или биточки рыбные с соусом (минтай)	70/30	8,75	5,67	11,07	130,16	0,07	0,23	54,00	2,08	22,14	108,09	24,75	0,63
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	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 11	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**19,76**	**19,57**	**79,79**	**574,09**	**0,38**	**23,37**	**21,00**	**4,55**	**102,97**	**168,27**	**95,59**	**6,76**
99/17	Суп из овощей со сметаной	250/5	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**16,44**	**16,78**	**58,85**	**452,05**	**0,39**	**46,06**	**0,00**	**4,06**	**57,89**	**173,20**	**66,80**	**4,39**
101/17	Суп картофельный с крупой	250	2,48	3,75	17,25	112,55	0,13	16,52		1,26	19,05	66,50	26,60	0,98
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
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 ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**16,17**	**16,60**	**97,14**	**602,45**	**0,16**	**11,19**	**27,00**	**3,69**	**37,71**	**120,14**	**37,75**	**2,58**
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	250/10	2,19	4,43	14,72	107,51	0,05	1,50		1,91	11,01	27,46	8,19	0,38
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	40,1	218	0,04		27	0,29	6,28	83,3	27,07	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 ЗА ДЕНЬ			**12,27**	**19,91**	**72,21**	**516,84**	**0,39**	**28,49**	**16,70**	**3,14**	**99,58**	**101,78**	**33,05**	**3,46**
95/17	Рассольник домашний	250	2,51	6,05	15,30	125,61	0,12	26,29		2,01	35,15	61,08	25,65	1,06
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
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	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**15,96**	**21,26**	**83,20**	**608,49**	**0,26**	**49,67**	**0,00**	**7,00**	**135,93**	**145,59**	**57,65**	**4,03**
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
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 сушенных (изюм)	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**30,25**	**19,68**	**89,03**	**653,79**	**0,69**	**25,79**	**16,70**	**4,04**	**116,11**	**290,32**	**95,50**	**7,74**
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
288/17	Птица отварная (грудка) с соусом	70/30	12,64	9,84	10,08	179,30	0,06			1,54	9,34	0,07		1,87
306/17	Пюре гороховое	150	13,70	3,52	28,50	200,36	0,48		16,70	0,46	69,25	196,12	63,35	4,04
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**18,52**	**23,14**	**71,20**	**567,04**	**0,35**	**34,58**	**21,00**	**6,37**	**76,24**	**181,50**	**100,71**	**5,53**
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
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	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05				9,00			0,50
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**15,99**	**28,42**	**73,95**	**615,41**	**0,65**	**39,08**	**0,00**	**4,74**	**118,30**	**162,56**	**60,68**	**6,59**
102/17	Суп картофельный с бобовыми с говядиной отварной	250/10	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
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
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	35	2,14	0,42	14,00	68,18	0,05				10,15	45,50	14,70	1,26
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**15,94**	**18,24**	**102,44**	**637,54**	**0,30**	**27,32**	**0,00**	**4,69**	**86,02**	**185,78**	**69,76**	**3,64**
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
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
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			**17,19**	**15,11**	**85,42**	**546,07**	**0,37**	**48,24**	**106,30**	**2,54**	**101,00**	**299,42**	**92,65**	**3,49**
103/17	Суп картофельный с макаронными	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
47/05	Суфле "Золотая рыбка" (минтай)	100	10,21	8,31	13,08	167,86	0,07	1,14	89,60	1,00	39,28	146,67	35,60	0,83
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
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**350,62**	**393,20**	**1598,31**	**11371,97**	**7,42**	**681,16**	**932,70**	**95,34**	**1862,61**	**3769,41**	**1393,52**	**94,41**
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**17,53**	**19,66**	**79,92**	**568,60**	**0,37**	**34,06**	**46,64**	**4,77**	**93,13**	**188,47**	**69,68**	**4,72**
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			**1,00**	**1,00**	**4,00**									