Согласовано:
Директор

Утверждаю:
Директор АО "Уральский комбинат питания"

Воловой И.Н._____

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 19,71 рублей

(с 7 до 11 лет)

ОВЗ

с 01.01.21

№ 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**		**7,26**	**7,32**	**55,88**	**318,44**	**0,20**	**4,18**	**20,00**	**0,56**	**156,68**	**4,41**	**40,88**	**1,61**
	ЗАВТРАК													
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/2	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
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 2.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**7,98**	**13,56**	**55,97**	**377,91**	**0,10**	**1,38**	**63,08**	**0,63**	**145,54**	**31,88**	**5,74**	**0,76**
	ЗАВТРАК													
14/17	Масло (порциями)	7	0,1	4,78	0,13	43,96			31,08	0,08	2,25	2,73	0,08	0,02
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/2	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			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 3.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**14,61**	**15,10**	**31,78**	**321,38**	**0,12**	**1,04**	**20,00**	**0,05**	**149,73**	**1,75**	**0,05**	**2,66**
	ЗАВТРАК													
210/17	Омлет натуральный	60	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	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
ДЕНЬ 4.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**10.55**	**7,18**	**73,97**	**402,65**	**0,12**	**4,10**	**20,00**	**0,73**	**168,75**	**156,95**	**23,29**	**1,48**
	ЗАВТРАК													
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/4	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
ДЕНЬ 5.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**8,57**	**13,33**	**53,19**	**367,02**	**0,20**	**1,38**	**51,08**	**0,63**	**155,33**	**106,16**	**40,12**	**1,58**
	ЗАВТРАК													
14/17	Масло (порциями)	7	0,1	4,78	0,13	43,96			31,08	0,08	2,25	2,73	0,08	0,02
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/2	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			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 6.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**6,91**	**6,78**	**49,19**	**285,42**	**0,20**	**1,91**	**20,00**	**0,22**	**194,62**	**93,67**	**31,97**	**1,38**
	ЗАВТРАК													
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/2	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	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**		**14,58**	**5,73**	**46,21**	**294,59**	**0,07**	**3,14**	**8,40**	**0,15**	**126,72**	**16,07**	**4,81**	**0,96**
	ЗАВТРАК													
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	50/10	13,00	5,57	21,16	186,62	0,05	0,34	8,40	0,14	119,41	14,53	3,97	0,65
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 8.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**8,75**	**5,56**	**68,62**	**359,55**	**0,11**	**2,03**	**0,00**	**0,12**	**201,97**	**46,50**	**15,50**	**1,09**
	ЗАВТРАК													
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/2	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,40

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 9.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**7,96**	**7,40**	**58,59**	**332,81**	**0,21**	**1,38**	**20,00**	**0,55**	**155,82**	**2,87**	**40,04**	**1,67**
	ЗАВТРАК													
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
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				6,00			0,33
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**7,94**	**8,78**	**58,05**	**343,02**	**0,10**	**4,18**	**32,00**	**0,56**	**146,15**	**30,69**	**6,50**	**0,79**
	ЗАВТРАК													
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
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 ДЕНЬ**		**8,21**	**5,46**	**61,10**	**326,41**	**0,10**	**2,03**	**0,00**	**0,12**	**198,05**	**46,50**	**15,50**	**0,79**
	ЗАВТРАК													
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
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**13,38**	**13,48**	**29,82**	**294,06**	**0,10**	**0,39**	**20,00**	**0,05**	**87,90**	**1,75**	**0,05**	**2,42**
	ЗАВТРАК													
210/17	Омлет натуральный	60	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
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				6,00			0,33
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**10,46**	**10,25**	**59,94**	**373,82**	**0,23**	**2,03**	**20,00**	**0,55**	**216,91**	**103,43**	**40,04**	**1,91**
	ЗАВТРАК													
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/2	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
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
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**9,79**	**7,10**	**69,05**	**379,21**	**0,11**	**4,10**	**20,00**	**0,73**	**166,75**	**156,95**	**23,29**	**1,37**
	ЗАВТРАК													
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
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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**8,95**	**8,36**	**63,64**	**365,58**	**0,25**	**1,72**	**20,00**	**0,67**	**191,07**	**3,14**	**49,72**	**1,92**
	ЗАВТРАК													
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	7,05	8,16	38,34	254,96	0,22	1,72	20,00	0,67	185,62	3,14	49,72	1,60
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**6,91**	**6,78**	**49,19**	**285,42**	**0,20**	**1,91**	**20,00**	**0,22**	**194,62**	**93,67**	**31,97**	**1,38**
	ЗАВТРАК													
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/2	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**9,83**	**8,65**	**68,95**	**392,88**	**0,14**	**1,96**	**20,00**	**0,05**	**202,79**	**1,75**	**0,05**	**1,86**
	ЗАВТРАК													
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/2	6,32	6,79	39,23	243,22	0,09	1,31	20,00	0,05	134,51	1,75	0,05	1,25
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
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**14,58**	**5,73**	**46,21**	**294,59**	**0,07**	**3,14**	**8,40**	**0,15**	**126,72**	**16,07**	**4,81**	**0,96**
	ЗАВТРАК													
222/17		50/10	13,00	5,57	21,16	186,62	0,05	0,34	8,40	0,14	119,41	14,53	3,97	0,65
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 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**8,57**	**13,33**	**53,19**	**367,02**	**0,20**	**1,38**	**51,08**	**0,63**	**155,33**	**106,16**	**40,12**	**1,58**
	ЗАВТРАК													
14/17	Масло (порциями)	7	0,1	4,78	0,13	43,96			31,08	0,08	2,25	2,73	0,08	0,02
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 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**8,21**	**5,46**	**61,10**	**326,41**	**0,10**	**2,03**	**0,00**	**0,12**	**198,05**	**46,50**	**15,50**	**0,79**
	ЗАВТРАК													
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/2	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ИТОГО: ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ														
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**194,00**	**175,34**	**1113,64**	**6808,19**	**2,93**	**45,41**	**434,04**	**7,49**	**3339,50**	**1066,87**	**429,95**	**28,96**
			9,70	**8,77**	**55,68**	**340,41**	**0,15**	**2,27**	**21,70**	**0,37**	**166,98**	**53,34**	**21,50**	**1,45**
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			**1,00**	**1,00**	**4,00**									