Согласовано:
Директор

Утверждаю:
Директор АО "Уральский комбинат питания"

Воловой И.Н._____

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 20 рублей

с 01.01.21

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества, г.			ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	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 ДЕНЬ		**9,8**	**6,55**	**61,24**	**343,04**	**0,11**	**0,28**	**20**	**0,82**	**116,15**	**45,61**	**8,21**	**0,39**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные с соусом молочным	150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
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		**8,02**	**15,61**	**58,03**	**404,73**	**0,10**	**1,38**	**76,40**	**0,66**	**146,57**	**33,05**	**5,77**	**0,78**
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
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	150/5	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
	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		**8,71**	**4,98**	**57,78**	**310,87**	**0,26**	**0,33**	**16,8**	**0,67**	**17,71**	**168,54**	**111,67**	**4,03**
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	160/50	7,19	4,82	32,94	203,99	0,24	0,33	16,80	0,67	13,20	168,54	111,67	3,76
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		**4,41**	**10,59**	**43,43**	**286,48**	**0,15**	**21,60**	**61,10**	**0,26**	**42,63**	**67,20**	**24,71**	**1,29**
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
312/17	Пюре картофельное	100	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
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 ЦЕННССТЬ ЗА ДЕНЬ		**5,21**	**6,72**	**48,84**	**276,68**	**0,09**	**4**	**20**	**2,56**	**22,44**	**91,37**	**33,52**	**1,06**
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			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 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		**5,60**	**12,01**	**47,03**	**318,62**	**0,18**	**1,26**	**64,40**	**0,33**	**137,84**	**97,57**	**32,08**	**1,36**
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
93/17	Каша "Дружба" с маслом	150/3	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
	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		**8,71**	**4,98**	**57,78**	**310,87**	**0,26**	**0,33**	**16,8**	**0,67**	**17,71**	**168,54**	**111,67**	**4,03**
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	160/50	7,19	4,82	32,94	203,99	0,24	0,33	16,80	0,67	13,20	168,54	111,67	3,76
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 8	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		**3,96**	**6,38**	**39,23**	**230,12**	**0,10**	**32,44**	**0,00**	**2,78**	**39,68**	**58,99**	**27,19**	**1,25**
143/17	Рагу овощное	200	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
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 9	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		**7,2**	**3,9**	**60,89**	**307,39**	**0,11**	**0**	**20**	**0,82**	**15,65**	**45,61**	**8,21**	**1,00**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные с соусом молочным	150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
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 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**4,27**	**3,76**	**43,24**	**223,68**	**0,15**	**21,6**	**16,7**	**0,15**	**39,41**	**63,3**	**24,6**	**1,26**
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
312/17	Пюре картофельное	100	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
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 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		**6,9**	**10,69**	**58,94**	**359,61**	**0,08**	**1,38**	**44,4**	**0,23**	**141,27**	**50,4**	**15,61**	**0,77**

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
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	150/3	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
	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			**12,62**	**13,40**	**26,90**	**278,60**	**0,09**	**0,39**	**20,00**	**0,05**	**85,96**	**1,75**	**0,05**	**2,32**
210/17	Омлет натуральный с маслом	60/2	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			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 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**8,61**	**15,38**	**55,25**	**393,84**	**0,20**	**1,38**	**64,40**	**0,66**	**156,36**	**107,33**	**40,15**	**1,60**
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
182/1	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	150/3	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 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**9,8**	**6,55**	**61,24**	**343,04**	**0,11**	**0,28**	**20**	**0,82**	**116,15**	**45,61**	**8,21**	**0,39**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	соусом молочным	150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
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 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**3,96**	**6,38**	**39,23**	**230,12**	**0,1**	**32,44**	**0**	**2,78**	**39,68**	**58,99**	**27,19**	**1,25**
143/17	Рагу овощное	200	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
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 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**5,6**	**12,01**	**47,03**	**318,62**	**0,18**	**1,26**	**64,4**	**0,33**	**137,84**	**97,57**	**32,08**	**1,36**
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
93/17	Каша "Дружба" с маслом	150/3	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
	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		**8,71**	**4,98**	**57,78**	**310,87**	**0,26**	**0,33**	**16,8**	**0,67**	**17,71**	**168,54**	**111,67**	**4,03**
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	160/50	7,19	4,82	32,94	203,99	0,24	0,33	16,80	0,67	13,20	168,54	111,67	3,76
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 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**4,41**	**10,59**	**43,43**	**286,48**	**0,15**	**21,6**	**61,1**	**0,26**	**42,63**	**67,2**	**24,71**	**1,29**
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
312/17	Пюре картофельное	100	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
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 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**8,47**	**8,55**	**55,06**	**331,04**	**0,2**	**1,38**	**20**	**0,55**	**153,14**	**103,43**	**40,04**	**1,57**
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
182/1	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	150/3	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 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**6,76**	**3,86**	**58,75**	**296,81**	**0,08**	**1,38**	**0**	**0,12**	**138,05**	**46,5**	**15,5**	**0,74**
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
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	150/3	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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ИТОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**141,73**	**167,87**	**1021,1**	**6161,51**	**2,96**	**145,04**	**623,3**	**16,19**	**1624,58**	**1587,1**	**702,84**	**31,77**
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**7,0865**	**8,3935**	**51,055**	**308,0755**	**0,148**	**7,252**	**31,165**	**0,8095**	**81,229**	**79,355**	**35,142**	**1,5885**