Согласовано:
Директор

Утверждаю:
Директор АО "Уральский комбинат питания"

Воловой И.Н._____

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 30 рублей

с 01.01.21

1.

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества,г.			Энергет	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	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		**13,00**	**16,00**	**61,00**	**438,00**			**20,00**	**1,00**	**33,0**	**46,0**	**8,0**	**1,00**
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
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			15,00	60,00					0,51			0,05
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
ДЕНЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		**12,00**	**11,00**	**54,00**	**365,00**		**2,00**	**15,00**		**309,0**	**71,0**	**25,0**	**1,00**
15/17	Сыр (порциями)	15	5,20	5,30	0.70	71.30	0,01	0,56			201.00			0,18
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
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		**12,41**	**19,16**	**27,49**	**334,30**	**0,09**	**0,39**	**55,52**	**0,14**	**88,34**	**4,87**	**0,14**	**2,36**
14/17	Масло (порциями)	8	0,11	5,46	0,15	50,24			35,52	0,09	2,58	3,12	0,09	0,02
210/17	Омлет натуральный	80	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
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		**17,00**	**16,00**	**40,00**	**368,00**		**81,00**		**2,00**	**100,0**	**61,0**	**30,0**	**2,00**
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
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
	Батон нарезной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04				7,00			0,39
ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		**12,37**	**12,52**	**55,60**	**384,52**	**0,20**	**1,80**	**20,00**	**0,55**	**303,89**	**103,43**	**40,04**	**1,72**
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	3,97	0,54	53,48		0,42			150,75			0,15
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с	200/5	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 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		**7,80**	**8,13**	**47,85**	**298,02**	**0,18**	**4,34**	**20,00**	**0,23**	**237,72**	**95,21**	**32,81**	**1,49**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,36	35,65		0,28			100,5			0,1
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
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	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		**15,00**	**6,00**	**48,00**	**310,00**			**9,00**		**134,0**	**16,0**	**4,0**	**1,00**
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	70/10	13,00	5,57	21,16	186,62	0,05	0,34	8,40	0,14	119,41	14,53	3,97	0,65
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	12,9	65,43	0,03				4,75			0,3
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		**8,89**	**12,39**	**68,81**	**422,35**	**0,11**	**2,03**	**44,40**	**0,23**	**205,19**	**50,40**	**15,61**	**1,12**
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	200/5	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 ЗАДЕНЬ		**12,00**	**13,00**	**56,00**	**389,00**		**2,00**	**20,00**	**1,00**	**355,0**	**3,0**	**40,0**	**2,00**
15/17	Сыр (порциями)	12	3,9	3,97	0,54	53,48		0,42			150,75			0,15
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20	0,55	149,37	2,87	40,04	1,3
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			0,22
ДЕНЬ 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		**11,68**	**11,55**	**65,79**	**413,83**	**0,12**	**4,46**	**32,00**	**0,56**	**#######**	**30,69**	**6,50**	**1,06**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,36	35,65		0,28			100,5			0,1
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
	Батон нарезной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04				7,00			0,39
ДЕНЬ 11	. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		**10,81**	**8,11**	**61,46**	**362,06**	**0,10**	**2,31**	**0,00**	**0,12**	**298,55**	**46,50**	**15,50**	**0,89**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,36	35,65		0,28			100,5			0,1
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 ЗА ДЕНЬ		**10,00**	**20,00**	**58,00**	**453,00**		**30.00**	**20,00**	**3,00**	**28,0**	**104,0**	**38,0**	**2,00**
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
210/17	Омлет натуральный	80	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
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
ДЕНЬ 13.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		**10,58**	**17,50**	**63,19**	**455,17**	**0,24**	**2,03**	**64,40**	**0,66**	**220,88**	**107,33**	**40,15**	**2,02**
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	200/5	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
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	12,9	65,43	0,03				4,75			0,3
ДЕНЬ 14.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		**12,61**	**11,29**	**65,11**	**414,71**	**0,10**	**4,52**	**20,00**	**0,73**	**315,30**	**156,95**	**23,29**	**1,43**
15/17	Сыр (порциями)	12	3,9	3,97	0,54	53,48		0,42			150,75			0,15
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
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
ДЕНЬ 15.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		**9,54**	**18,65**	**66,39**	**471,50**	**0,25**	**1,72**	**86,60**	**0,84**	**196,90**	**8,99**	**49,89**	**2,02**
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
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
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**9,51**	**9,43**	**49,55**	**321,07**	**0,20**	**2,19**	**20,00**	**0,22**	**295,12**	**93,67**	**31,97**	**1,48**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,36	35,65		0,28			100,5			0,1
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	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 ЗА ДЕНЬ			**13,00**	**12,00**	**65,00**	**421,00**		**2,00**	**20,00**		**340,0**	**2,0**		**2,00**
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
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	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 ЗА ДЕНЬ			**14,50**	**6,15**	**47,06**	**304,07**	**0,08**	**0,34**	**8,40**	**0,14**	**124,61**	**14,53**	**3,97**	**0,99**
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	70/10	13,00	5,57	21,16	186,62	0,05	0,34	8,40	0,14	119,41	14,53	3,97	0,65
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	12,9	65,43	0,03				4,75			0,3
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**12,37**	**12,53**	**53,60**	**376,54**	**0,20**	**1,80**	**20,00**	**0,55**	**303,83**	**103,43**	**40,04**	**1,71**
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	3,98	0,54	53,48		0,42			150,75			0,15
182/1	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	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 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**10,81**	**8,11**	**61,46**	**362,06**	**0,10**	**2,31**	**0,00**	**0,12**	**298,55**	**46,50**	**15,50**	**0,89**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,36	35,65		0,28			100,5			0,1
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
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИ			**262,00**	**267,00**	**1033,00**	**7580,00**	**4,00**	**186,00**	**487,00**	**28,00**	**2128,0**	**1518,0**	**530,0**	**37,00**
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИО			**13,00**	**13,00**	**52,00**	**379,00**		**9,00**	**24,00**	**1,00**	**106,0**	**76,0**	**27,0**	**2,00**
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			**1**	**1**	**4**									