Согласовано:
Директор

Утверждаю:
Директор АО "Уральский комбинат питания"

Воловой И.Н._____

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 65 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**		**18.89**	**17.15**	**83.31**	**565.31**	**0.28**	**17.74**	**16.70**	**4.54**	**59.81**	**110.74**	**33.70**	**3.18**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0.18		0.39	4.5	0.01	2.25			10.35	10.8	6.3	0.27
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**		**17.74**	**23.04**	**89.00**	**634.32**	**0.34**	**44.77**	**0.00**	**4.92**	**112.20**	**193.50**	**56.09**	**6.42**
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
	Кондитерские изделия (вафли или пряники)	30 или 35	2.63	4.13	26.2	152.5	0.03				7			0.35
ДЕНЬ 3.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕН**		**19.57**	**22.43**	**94.12**	**658.72**	**0.39**	**31.24**	**16.70**	**4.43**	**92.42**	**215.36**	**138.96**	**5.98**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0.18		0.39	4.5	0.01	2.25			10.35	10.8	6.3	0.27
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**		**19.68**	**21.36**	**106.59**	**697.29**	**0.25**	**9.14**	**0.00**	**4.41**	**52.79**	**114.69**	**41.07**	**3.07**
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
	Кондитерские изделия (вафли или пряники)	30 или 35	2.63	4.13	26.2	152.5	0.03				7			0.35

ДЕНЬ 5.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕН**		**27.84**	**17.01**	**94.13**	**642.89**	**0.67**	**34.72**	**16.70**	**3.94**	**195.80**	**260.56**	**92.24**	**7.83**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0.18		0.39	4.5	0.01	2.25			10.35	10.8	6.3	0.27
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**		**16.61**	**32.22**	**104.45**	**774.28**	**0.57**	**51.45**	**0.00**	**4.24**	**61.07**	**174.03**	**60.48**	**3.58**
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
	Кондитерские изделия (вафли или пряники)	30 или 35	2.63	4.13	26.2	152.5	0.03				7			0.35
ДЕНЬ 7.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН**		**20.75**	**23.94**	**63.27**	**553.96**	**0.37**	**28.60**	**21.00**	**4.12**	**72.93**	**182.87**	**102.96**	**5.22**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0.18		0.39	4.5	0.01	2.25			10.35	10.8	6.3	0.27
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**		**18.62**	**18.74**	**125.51**	**745.11**	**0.32**	**19.18**	**0.00**	**3.77**	**70.23**	**178.55**	**65.32**	**3.69**
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
	Кондитерские изделия (вафли или пряники)	30 или 35	2.63	4.13	26.2	152.5	0.03				7			0.35

ДЕНЬ 9.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН**		**14.45**	**27.75**	**84.16**	**646.53**	**0.30**	**95.85**	**0.00**	**7.00**	**147.16**	**118.93**	**52.79**	**3.86**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0.18		0.39	4.5	0.01	2.25			10.35	10.8	6.3	0.27
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			**21.46**	**19.86**	**113.60**	**718.94**	**0.28**	**12.00**	**27.00**	**2.97**	**59.83**	**122.13**	**15.25**	**3.98**
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
	Кондитерские изделия (вафли или пряники)	30 или 35	2.63	4.13	26.2	152.5	0.03				7			0.35
ДЕНЬ 11	**. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕ**		**18.42**	**19.41**	**70.34**	**531.71**	**0.37**	**25.62**	**21.00**	**4.55**	**109.32**	**179.07**	**101.89**	**6.81**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0.18		0.39	4.5	0.01	2.25			10.35	10.8	6.3	0.27
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			**14.27**	**22.16**	**97.35**	**645.78**	**0.40**	**17.09**	**16.70**	**2.39**	**43.08**	**107.20**	**34.00**	**1.98**
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
	Кондитерские изделия (вафли или пряники)	30 или 35	2.63	4.13	26.2	152.5	0.03				7			0.35
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**15.91**	**15.71**	**94.56**	**585.43**	**0.16**	**13.14**	**27.00**	**3.31**	**45.86**	**125.51**	**15.34**	**2.77**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0.18		0.39	4.5	0.01	2.25			10.35	10.8	6.3	0.27
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			**22.11**	**23.78**	**95.03**	**682.18**	**0.36**	**50.69**	**16.70**	**3.71**	**93.70**	**125.99**	**51.09**	**4.58**
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
	Кондитерские изделия (вафли или пряники)	30 или 35	2.63	4.13	26.2	152.5	0.03				7			0.35
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**11.84**	**27.83**	**75.97**	**603.88**	**0.36**	**18.31**	**0.00**	**4.88**	**62.67**	**127.51**	**49.31**	**2.95**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0.18		0.39	4.5	0.01	2.25			10.35	10.8	6.3	0.27
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			**29.03**	**19.69**	**110.61**	**735.43**	**0.68**	**22.43**	**16.70**	**3.19**	**113.39**	**255.53**	**83.40**	**6.86**
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
	Кондитерские изделия (вафли или пряники)	30 или 35	2.63	4.13	26.2	152.5	0.03				7			0.35
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**15.80**	**21.59**	**82.54**	**589.58**	**0.30**	**56.30**	**16.70**	**4.12**	**166.16**	**118.38**	**55.18**	**3.70**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0.18		0.39	4.5	0.01	2.25			10.35	10.8	6.3	0.27
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 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**16.01**	**31.42**	**98.95**	**742.70**	**0.59**	**81.65**	**0.00**	**4.35**	**64.79**	**108.98**	**42.64**	**4.16**
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
	Кондитерские изделия (вафли или пряники)	30 или 35	2.63	4.13	26.2	152.5	0.03				7			0.35

ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**12.33**	**20.44**	**97.08**	**623.63**	**0.41**	**24.16**	**16.70**	**3.32**	**87.93**	**150.77**	**50.82**	**2.85**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0.18		0.39	4.5	0.01	2.25			10.35	10.8	6.3	0.27
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			**20.30**	**18.49**	**98.72**	**642.37**	**0.36**	**13.89**	**21.00**	**2.94**	**44.99**	**170.15**	**94.38**	**5.13**
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
	Кондитерские изделия (вафли или пряники)	30 или 35	2.63	4.13	26.2	152.5	0.03				7			0.35
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕР			**371.63**	**444.02**	**1879.29**	**13020**	**7.76**	**667.97**	**250.6**	**81.1**	**1756.1**	**3140.5**	**1236.9**	**88.6**
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИ			**18.582**	**22.201**	**93.9645**	**651.002**	**0.388**	**33.399**	**12.53**	**4.055**	**87.807**	**157.02**	**61.846**	**4.43**
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			**1**	**1**	**4**									