

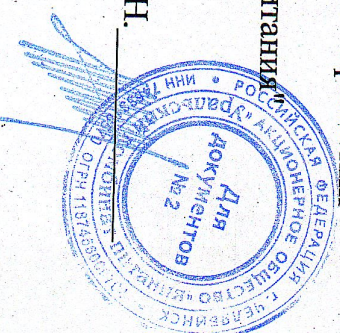
Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский

КОМБИНАТ ПИТАНИЯ

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных

учреждений

Стоимость питания 147 рублей
(с 7 до 11 лет)

ОВЗ

Меню на 147 руб (с 1 по 4 классы)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витаминный состав, мг			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1			4	5	6	7	8	9	11	18	19	20	21	
ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	6,81	10,45	29,51	239,33	0,18	1,38	20,00	149,37	2,87	40,04	1,30	
4/14/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4	
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09	
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48	
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52	
	ОБЕД													
52/17	Салат из свежлы	60	28,41	27,80	128,30	898,49	0,35	23,48	25,88	137,94	190,22	56,16	4,85	
96/17	Рассольник "Ленинградский" с курицей отварной	200/15	11,23	1,41	43,96	233,45	0,11	16,79		25,90	68,13	23,75	0,99	
182/06	Ежики в соусе	60/50	5,78	16,35	10,65	212,83	0,05	1,22		9,8	16,87	4,54	1,39	
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03	
394/16	Комлот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48		59,5			1,21	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44	
	ДЕНЬ 2 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ													
ЗАВТРАК														
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54	
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14	
312/17	Пюре картофельное	150	3,27	4,08	21,96	137,62	0,19	31,07	25,2	49,59	91,3	35,39	1,43	
394/16	Комлот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,58		17,31			0,65	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44	

	ОБЕД		23,10	27,65	100,50	752,21	0,38	52,56	443,00	133,94	259,79	89,03	5,05
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,8	10,2	10	142	0,02	2,30	443,00	14,00	28,00	17,00	0,45
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,56	11,76	85,61	0,07	19,32		42,23	31,76	13,48	1,14
295/17	Биточек куриный	90	11,84	10,06	16,03	202,02	0,09	0,94		50	87,8	18,72	1,28
310/17	Картофель отварной	150	5,68	3,83	24,54	155,35	0,15	21		14,64	79,73	29,33	1,16
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		755											
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК		43,10	40,70	173,28	1253,28	1,21	133,56	21,00	260,77	515,86	244,99	14,16
278/17	Тертелги 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15	21	15,38	208,35	138,65	4,66
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48		59,5			1,21
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,1			17,4	78	25,2	2,16
	ОБЕД	500											
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54
63/06	Суп картофельный с крутой, с сайрой	200	3,47	3,74	13,95	103,33	0,11	16,50		22,75	97,35	31,20	1,02
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14
321/17	Капуста тушеная	150	7,15	8,04	40,5	262,96	0,05	95,18		104,13	72,31	35,84	1,44
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04	0,01	0,65		0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		750											
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК		40,78	47,98	160,53	1244,96	1,05	61,21	118,50	273,60	683,86	215,79	12,19
229/17	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	75/50	23,04	18,01	65,03	516,32	0,36	39,50	117,60	121,75	312,30	86,16	3,38
312/17	Пюре картофельное	150	15,28	10,88	3,3	172,26	0,1	6,03	92,4	52,89	193,68	44,45	1,01
412/16	Чай с лимонном	200/7	3,27	4,08	21,96	137,62	0,19	31,07	25,2	49,59	91,3	35,39	1,43
	Хлеб пшеничный	40	0,06		11,22	45,13		2,4		2,87	1,32	0,72	0,08
	Печенье	20	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		507	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03			8,4			0,42

