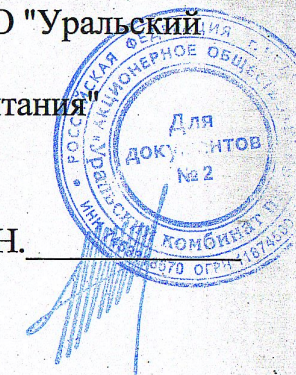


Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"



Воловой И.Н.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 147 рублей
(с 12 лет и старше)**

ОВЗ

	ОБЕД		31,06	27,60	121,74	951,46	0,80	35,26	1062,08	204,00	441,77	160,59	10,09
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,03	4,22	933,00	46,50	60,90	32,25	1,00
99/17	Суп из овощей	250	10,39	9,63	22,76	219,23	0,13	26,70	128,00	38,50	64,40	27,00	1,00
278/17	Тефтели 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
54/21	Горошница	180	7,34	6,06	21,6	170,32	0,53		1,08	93,6	258	84	5,34
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
		880											
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			52,23	66,63	190,49	1567,38	0,85	22,82	952,20	305,52	785,02	313,20	10,52
ЗАВТРАК			24,56	23,37	62,37	548,48	0,24	1,44	86,00	173,80	212,82	53,27	1,85
210/17	Омлет натуральный с маслом	105/5	11,10	13,24	2,06	160,23	0,007	0,27	28	27,23	2,45	0,07	0,05
182/17	Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом	200/5	10,46	10,13	29,30	250,21	0,19	1,17	58	138,1	184,37	47,6	1,32
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		555											
	ОБЕД		27,67	43,26	128,12	1018,90	0,61	21,38	866,20	131,72	572,20	259,93	8,67
612/04	Маринад овощной с томатом	100	3	17	16,7	236,7	0,03	3,80	738,30	23,30	46,70	28,30	0,75
113/17	Суп-лапша домашняя	250	4,24	11,00	11,75	162,00	0,06	1,88		17,33	34,30	10,24	0,64
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	100	12,65	9,63	9,42	175,37	0,11	6,7	102,7	58,77	215,2	49,39	1,12
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,08	261,6	0,36		25,2	18,5	250	166,4	5,6
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		870											
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			43,75	33,81	223,09	1376,40	0,72	56,39	180,10	313,32	531,53	235,48	14,87
ЗАВТРАК			15,75	9,96	97,89	543,17	0,16	17,28	7,29	208,59	186,94	32,05	5,43
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	10,30	8,36	43,54	290,57	0,06	0,98	0,39	117,99	114,94	16,55	0,70
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,01	0,30	6,90	57,00	46,00	9,90	0,77
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
		575											
	ОБЕД		28,00	23,85	125,20	833,23	0,56	39,11	172,81	104,73	344,59	203,43	9,44

1/06	Винерет с зеленым горошком (без капусты)	100	2,25	10,10	6,41	125,54	0,05	9,70	121,50	31,20	43,30	19,50	0,80
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,91	4,45	52,00	275,49	0,10	37,88	131,30	52,25	55,35	25,13	0,95
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40	16,31	7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,62	9,62	31	245,06	0,36	0,18	25,2	18,46	250,02	166,44	5,59
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,65		19,23			0,72
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
	875												
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		45,82	43,73	223,81	1469,90	0,72	67,77	190,32	440,83	321,44	96,36	7,79
	ЗАВТРАК		16,94	16,13	97,02	596,32	0,13	1,11	35,40	316,37	138,60	28,80	1,34
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	90/20	8,14	8,02	21,83	184,8	0,036	0,5	9	159,3	4,6	0,8	0,4
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,8	7,11	43,18	262,48	0,05	0,61	26,4	149	134	28	0,42
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	555												
	ОБЕД		28,88	27,60	126,79	873,58	0,59	66,66	154,92	124,46	182,84	67,56	6,45
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	7,58	19,28	168,86	0,23	14,38	121,50	51,00	51,00	20,88	2,23
ТТК 212	Жаркое "Петушок" (грудка)	200	17,71	19,86	53,05	461,78	0,22	27,28	32,7	29,14	79,98	31,56	2,32
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02		0,72	20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
	800												
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		49,67	60,23	212,58	1601,82	5,29	65,07	958,54	423,12	475,87	194,89	15,32
	ЗАВТРАК		22,50	23,00	95,75	679,99	4,84	1,88	44,00	291,99	141,29	51,04	3,06
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,25	10,45	28,80	238,25	0,11	0,95	40,00	99,66	71,29	23,64	0,79
414/16	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

424/17	Булочка домашняя	100	7,66	7,2	29,71	214,28	4,66		4	19,8	70	27,4	1,3
		555											
	ОБЕД		27,17	37,23	116,83	921,83	0,45	63,19	914,54	131,13	334,58	143,85	12,26
612/04	Маринад овощной с томатом	100	3	17	16,7	236,7	0,03	3,80	738,30	23,30	46,70	28,30	0,75
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	4,45	14,70	107,01	0,09	24,15	161,00	52,79	39,70	16,85	1,43
295/17	Биточек куриный	100	13,16	11,18	17,81	224,47	0,1	1,04	5,24	24,4	120	53	1,14
310/17	Картофель отварной	180	6,82	4,6	29,45	186,42	0,18	25,2	10	17,57	95,68	35,2	7,92
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
		870											
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,44	38,50	205,75	1344,16	1,09	180,32	190,20	362,24	502,66	158,30	11,68
ЗАВТРАК			17,72	12,25	92,98	552,05	0,31	18,04	40,20	176,17	259,66	68,82	6,15
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	13,70	12,25	26,67	271,73	0,21	0,52	40,2	139,00	233,00	63,00	1,85
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
		575											
	ОБЕД		25,72	26,25	112,77	792,11	0,78	162,28	150,00	186,07	243,00	89,48	5,53
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,34	4,68	17,44	129,16	0,14	20,63		28,44	121,69	39,00	1,28
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	180	8,58	9,65	48,6	315,55	0,06	114,22	150	125	86,77	43	1,73
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
		870											
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,90	55,03	231,80	1592,93	0,69	34,92	312,35	316,49	553,34	177,27	9,79
ЗАВТРАК			18,00	18,40	95,75	604,07	0,29	0,86	41,50	205,30	273,30	68,10	3,79
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	3,79	23,40	139,43	0,07	0,52	34,60	117,00	118,00	23,00	1,08
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,01	0,30	6,90	57,00	46,00	9,90	0,77

	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
ТТК 53	Булочка "Выборгская"	100	9,87	13,01	30,00	257,54	0,16	0,04		21,30	76,80	28,20	1,39
		555											
	ОБЕД		26,90	36,63	136,05	988,86	0,40	34,06	270,85	111,19	280,04	109,17	6,00
52/17	Салат из свеклы	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,02	6,65	1,13	35,47	40,63	20,72	1,32
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,96	20,78	121,24	0,16	20,63	122,00	19,00	79,31	30,06	1,04
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	200	19,45	23,44	56,71	515,6	0,15	6,78	147	27,34	100,11	37,14	2,06
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02		0,72	20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,5		20	97,5	0,05			9,06	40,63	13,13	1,13
		800											
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,20	51,93	208,49	1533,59	0,81	43,13	1140,24	189,00	355,90	125,40	11,26
ЗАВТРАК			18,00	18,40	91,81	564,74	0,17	16,04	48,00	71,37	104,60	39,00	5,70
221/16	Макароны, запечённые с сыром	180/5	14	18,4	43,8	357,7	0,08	0,04	48	37,3	78,6	33,4	1,7
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
		555											
	ОБЕД		28,20	33,53	116,68	968,85	0,64	27,09	1092,24	117,63	251,30	86,40	5,56
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,03	4,22	933,00	46,50	60,90	32,25	1,00
98/17	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	12,70	6,09	144,60	0,16	20,65	129,00	23,81	83,13	33,25	1,23
271/17	Котлета домашняя	100	11,6	14	11,73	219,06	0,09	0,7		19,6	14,8	3,26	2,51
303/17	Каша пшеничная вязкая	180	10,07	5,81	29	208,57	0,31		30,24	16,15	65,81	11,82	0,04
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
		870											
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,57	47,95	188,90	1371,24	0,67	65,86	528,89	382,98	446,16	104,79	8,71
ЗАВТРАК			22,50	22,99	95,75	679,88	0,19	2,44	20,28	230,17	271,94	37,25	2,08
ТТК 116	Запеканка из творога "Радуга" (с курагой) с молоком сгущенным	100/20	9,2	13,63	20,2	240,27	0,09	1,46	0,28	104,11	157	20,7	0,86
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	10,30	8,36	43,54	290,57	0,06	0,98	20	117,99	114,94	16,55	0,7
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04

