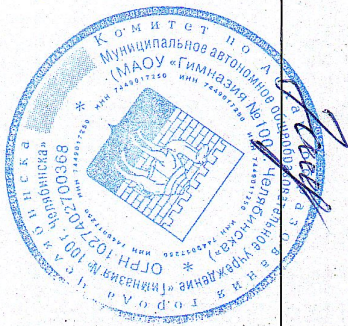


Утверждено:
Директор



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	0,67	28,21	0,90	162,12	361,56	128,27	8,60
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
99/17	Суп из овощей	250	10,39	9,63	22,76	219,23	0,10	21,34		30,80	51,54	21,58	0,80
278/17	Тедфтели 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	0,44		0,9	78	215	70	4,45
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		52,16	66,51	171,15	1499,78	0,59	21,10	891,70	170,09	538,53	232,94	8,17
	ЗАВТРАК		22,50	23,00	62,37	548,48	0,05	0,39	40,00	47,37	29,50	5,70	0,55
210/17	Омлет натуральный с маслом	105/5	9,04	12,87	2,06	160,23	0,01	0,39	40	38,9	3,5	0,1	0,07
182/17	Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом	200/5	10,46	10,13	29,30	250,21				0,47			0,04
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04					26	5,6	0,44
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8			
		555											
	ОБЕД		29,66	43,51	108,78	951,30	0,54	20,71	851,70	122,72	509,03	227,24	7,62
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
229/17	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	75/50	15,28	10,88	3,3	172,26	0,1	6,03	92,4	52,89	193,68	44,45	1,01
304/17	Рис отварной	180	4	4,63	34,86	197,11	0,3		21	15,38	208,35	138,65	4,66
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
		895											
	ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		44,57	40,65	232,91	1480,55	0,72	56,63	0,32	259,89	486,19	225,80	14,44
	ЗАВТРАК		16,57	16,80	107,71	647,32	0,16	17,52	0,32	155,16	141,60	22,37	5,00
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	12,55	16,80	41,40	367,00	0,06		0,32	117,99	114,94	16,55	0,70
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		28,00	23,85	125,20	833,23	0,56	39,11	0,00	104,73	344,59	203,43	9,44

1/06	Винегрет 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 6. 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 сухим	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" (рулька)	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	ЗАВТРАК		49,67	60,23	212,58	1601,82	5,29	65,07	958,54	423,12	475,87	194,89	15,32
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	Кодейный 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
	ОБЕД	555	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														
	ЗАВТРАК		43,44	38,50	205,75	1344,16	1,09	180,32	190,20	362,24	502,66	158,30	14,68	
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	
	ОБЕД	575	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	Сул картофельный с крупной 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 (рудка)	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														
	ЗАВТРАК		44,90	55,03	231,80	1592,93	0,69	34,92	312,35	316,49	553,34	177,27	9,79	
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 молокоом	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 свежлы	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
22/1/16	Макаронн., 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
4/1/1/16	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
27/1/17	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 пшениная 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 сушеным	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
4/1/1/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04

