

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 20 рублей

дети из многодетных семей, из неблагополучных семей, дети с нарушением здоровья, кроме МКБ 10 IV E 44, 45

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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 ДЕНЬ		8,33	10,61	50,36	330,25	0,20	1,38	0,00	0,00	153,37	2,87	40,04	1,56
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	6,81	10,45	29,51	239,33	0,18	1,38			149,37	2,87	40,04	1,30
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04								0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7,95	11,86	53,94	354,25	0,10	1,38	72,00	0,65	145,74	32,65	5,76	0,77
14/17	Масло (порциями)	5	0,07	3,08	0,09	28,28			40	0,1	2,9	3,5	0,1	0,03
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
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04								0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 3	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4,92	7,1	49,99	283,46	0,32	0	40	0,1	22,28	211,85	138,75	4,95
14/17	Масло (порциями)	5	0,07	3,08	0,09	28,28			40	0,1	2,9	3,5	0,1	0,03
304/17	Рис отварной	150	3,33	3,86	29,05	164,26	0,3				15,38	208,35	138,65	4,66
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04								0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		9,80	6,70	44,43	277,23	0,11	0,28	20,00	0,82	115,64	45,61	8,21	0,38
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04								0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,72	2,88	35,49	182,67	0,15	20,7	0	0	37,58	60,9	23,6	1,26
312/17	Пюре картофельное	100	2,2	2,72	14,64	91,75	0,13	20,7			33,06	60,9	23,6	1
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04					0,52			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 6	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,77	10,61	49,65	329,17	0,13	0,95	40,00	0,22	104,18	71,29	23,64	1,05
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,25	10,45	28,80	238,25	0,11	0,95	40,00	0,22	99,66	71,29	23,64	0,79
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04					0,52			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7,87	5,68	42,15	251,2	0,32	0,15	21	0,6	19,9	208,35	138,65	4,92
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15	21	0,6	15,38	208,35	138,65	4,66
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04					0,52			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4,45	3,95	44,25	230,35	0,02	0,00	0,00	0,00	102,08	1,75	0,05	1,18
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	3,79	23,40	139,43					97,56	1,75	0,05	0,92
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04					0,52			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		9,8	6,7	44,43	277,23	0,11	0,28	20	0,82	115,64	45,61	8,21	0,38
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04								0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,33	11,01	54,64	350,92	0,10	17,83	0,00	0,00	57,08	64,28	23,23	1,12
143/17	Рагу из овощей	150	6,81	10,85	33,79	260	0,08	17,83			53,08	64,28	23,23	0,86
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04								0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			73,94	77,10	469,33	2866,73	1,56	42,95	213,00	3,21	873,49	745,16	410,14	17,57
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			3,697	3,855	23,467	143,3365	0,078	2,1475	10,65	0,1605	43,6745	37,258	20,507	0,8785