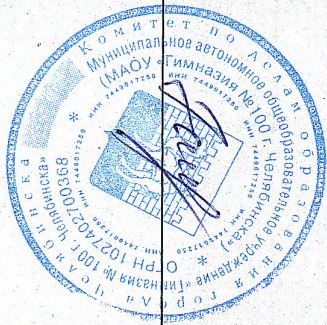
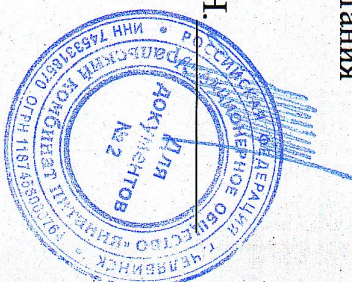


Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский
Комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных

учреждений

Стоимость питания 72,08 рублей
(с 7 до 11 лет)

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ (с 1 по 4 классы)

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витаминный водорастворимый										Витаминный жирорастворимый										Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	В2, мг	А, мг экв	Д, мг	На, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг																
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21																
ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,40	15,80	83,75	535,79	0,30	18,31	0,36	53,00	0,65	326,21	570,80	39,88	4,40	19,52	347,50	2,87	40,04	5,79																
182/17	Каша молочная с злаков (жидкая) с маслом	200/5	6,81	10,45	29,51	239,33	0,18	1,38	0,20	20,00	0,55	0,81	1,50	35,20	0,04	0,12	149,37	2,87	40,04	1,30																
41/4/16	Корейский напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65	0,09	7	0,6	0,6	50,7				64,43		0,4	0,4																
15/17	Сыр (породовый)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03	28	0,1	81	8,8				100,5		0,09	0,09																
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6		0,48	0,48																
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16	0,03			44,2	472,6	3,4	0,51	13,6	25,6		3,52	3,52																
ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,21	16,00	68,00	482,80	0,74	48,43	0,25	25,20	3,75	746,80	763,75	8,91	2,81	59,65	93,46	125,84	42,87	4,20																
70/17	Овощи натуральные соевые (стручки)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15	0,01			506,64	70,22				8,4		0,54	0,54																
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78	0,09		3,54	34,72	53,34	2,02	0,06	20,05	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	0,12	25,2	0,21	5,64	602,39	5,61	0,35	33,8	49,59	91,3	35,39	1,43																
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,62	0,01	0,58	0,02		0,20	0,20	0,60				17,31		0,65	0,65																
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44																
ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,25	18,72	59,22	482,59	0,10	16,39	0,12	40,00	0,10	228,62	339,97	45,28	2,83	14,17	72,97	29,50	5,70	4,07																
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	15,66	18,72	18,21	303,96	0,01	0,39	0,09	40	0,1	2,25	3,74	42	0,13	0,37	38,9	3,5	0,1	0,07																
41/1/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04						0,77	21,03				0,47		0,04	0,04																
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44																
	Яблоко	100	0,59		10	40,59	0,05	16	0,02			28	278	2	0,3	8	25,6		3,52	3,52																
ДЕНЬ 4 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,23	17,26	83,75	573,26	0,31	2,12	0,21	30,24	3,83	443,88	246,58	50,89	19,53	18,82	54,72	157,82	40,18	4,80																
27/1/17	Котлета домашняя	90	10,4	12,59	10,56	197,15	0,08	0,6	0,12	2,65	75,03	22,77	49,92	0,93	3,82	17,6	13,35	2,94	2,26	2,26																
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,81	4,67	27,88	180,79	0,12		0,038	30,24	1,18	2,75	76,51	0,97	0,06	15	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			0,10	0,30					3,57	0,66	0,22	0,34																
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,1		0,05			366	147				17,4	78	25,2	2,16																
ДЕНЬ 4 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,25	16,00	79,55	537,25	0,16	16,88	0,44	16,00	0,16	293,36	544,58	14,29	33,00	56,58	316,85	8,20	1,48	4,75																
223/17	Запеканка из творога с молоком срущенным	120/30	15,6	15	36,54	343,56	0,07	0,88	0,41	16	0,16	66,99	208,35	11,01	30,3	42,78	283,18	8,2	1,48	0,71																
41/1/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04						0,77	21,03				0,47		0,04	0,04																
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6		0,48	0,48																
	Яблоко	110	0,65		11	44,65	0,05	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6		3,52	3,52																

