

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"



Воловой И.Н.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 20 рублей
(полдник)**

иснено 17.09.2022. 2023
Подпис

№ реп.	Проект 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			2,50	2,36	35,18	171,96	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80		
	ПОЛДНИК															
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00	2,36	20,20	84,80	0,02	4,00			14,00			2,80		
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	87,16										
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			3,65	2,93	57,07	269,21	0,01	200,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,66		
	ПОЛДНИК															
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	2,93	29,62	121,20	0,01	200,00			12,6			0,66		
ТТК 189	Рулет с яблоками	50	2,97	2,93	27,45	148,01										
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,19	9,30	71,27	389,63	0,07	4,00	0,00	2,70	14,60	31,90	5,73	1,40		
	ПОЛДНИК															
342/17	Компот из свежих яблок	200	0,16		27,87	112,13	0,01	4,00			7,12			0,95		
424/17	Булочка домашняя	80	5,03	9,3	43,4	277,5	0,06			2,7	7,48	31,9	5,73	0,45		
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			2,50	2,36	35,18	171,96	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80		
	ПОЛДНИК															
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00	2,36	20,20	84,80	0,02	4,00			14,00			2,80		
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	87,16										
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			9,33	7,71	103,87	522,29	0,16	0,05	0,00	1,68	55,74	102,56	25,54	2,01		
	ПОЛДНИК															
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (язюм)	200	0,85	0,19	44,31	182,29	0,06			0,19	30,20	47,73	15,54	1,17		
ТТК 280	Шангя домашняя	100	8,48	7,52	59,56	340,00	0,10	0,05		1,49	25,54	54,83	10,00	0,84		
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,19	9,30	71,27	389,63	0,07	4,00	0,00	2,70	14,60	31,90	5,73	1,40		
	ПОЛДНИК															
342/17	Компот из свежих яблок	200	0,16		27,87	112,13	0,01	4,00			7,12			0,95		
424/17	Булочка домашняя	80	5,03	9,3	43,4	277,5	0,06			2,7	7,48	31,9	5,73	0,45		
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			3,65	2,93	57,07	269,21	0,01	200,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,66		
	ПОЛДНИК															
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,20	0,01	200,00			12,6			0,66		
ТТК 189	Рулет с яблоками	50	2,97	2,93	27,45	148,01										
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			2,50	2,36	35,18	171,96	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80		
	ПОЛДНИК															
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00	2,36	20,20	84,80	0,02	4,00			14,00			2,80		
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	87,16										
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			7,32	6,40	100,31	487,90	0,13	1,56	8,08	1,81	20,28	61,97	11,26	1,32		
	ПОЛДНИК															
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		32,71	131,00	0,01	1,52			3,57	0,66	0,22	0,34		
ТТК 53	Булочка "Выборская"	100	7,30	6,40	67,60	356,90	0,12	0,04	8,08	1,81	16,71	61,31	11,04	0,98		
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			8,62	7,52	84,73	441,21	0,10	0,05	0,00	1,49	26,06	54,83	10,00	0,88		
	ПОЛДНИК															
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21					0,52			0,04		
ТТК 280	Шангя домашняя	100	8,48	7,52	59,56	340,00	0,10	0,05		1,49	25,54	54,83	10,00	0,84		

[illegible]