

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский

комбинат питания"



Воловой И.И.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 70 рублей
(с 12 лет и старше)**

родительская оплата

[illegible]

ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	15,16	15,44	76,81	506,68	0,50	1,78	27,00	3,83	16,44	91,90	28,95	1,70
26/01/17	Куры, тушенные в соусе	75/50	9	9,65	3,29	136,01	0,46	1,78					1,14
30/4/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,08	261,59	0,04		27	0,29	6,28	83,36	27,07
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2							0,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88							
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	16,56	15,72	85,10	547,84	0,05	3,62	0,00	0,01	5,54	1,32	0,72	0,08
182/06	Ёжики в соусе	60/50	9,18	10,38	9,92	169,82	0,05	1,22		2,67			
309/17	Макаронные изделия отварные	200	5,34	5,18	37	215,9							
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2		2,4	0,01	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88							
	Фрукт	1 шт	0,52		12,74	53,04							
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	14,60	14,72	93,55	564,93	0,07	3,28	16,00	0,17	286,05	9,52	2,20	0,79
223/17	Запеканка из творога с молоком стуженым	80/10	6,7	5,94	18	152	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05							
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		32,71	131,00		2,4	0,01	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88							
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	13,38	13,89	62,14	426,98	0,27	31,67	25,20	2,86	67,19	104,65	38,33	3,69
271/17	Котлеты домашние с соусом	60/40	7,93	8,39	10,28	148,33	0,08	0,6	2,65	17,6	13,35	2,94	2,26
312/17	Пюре картофельное	180	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	25,2	0,21	49,59	91,3	35,39
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2							1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88							
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	20,34	21,11	73,63	565,67	0,15	7,06	0	4,74	127,84	100,11	37,14	2,15
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
29/1/17	Плов из птицы (грудка филе)	50/200	14,7	18,14	38	374,06	0,15	6,78		4,74	27,34	100,11	37,14
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2							2,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76							

ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ													
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	1,04	3,06	5,91	55,3							
259/17	Жаркое по-домашнему	50/150	11,11	37,36	20,89	464,18							
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76							
ДЕНЬ 11 . ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ													
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82	0,00	3,14	14,58	25,31	6,62
306/17	Пюре гороховое	180	16,40	4,22	34,24	240,43				3,14	14,58	25,31	6,62
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,11	46,26							
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88							
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ													
260/17	Греческий салат	50/50	9	9,65	3,29	136,01	0,46	1,78		3,55	17,03	22,86	5,40
309/17	Макаронные изделия отварные	200	5,34	5,18	37	215,9				3,54	10,16	8,54	1,88
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	11,07	52,74	0,02				4	13	2,8
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ													
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5		0,09
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	50/200	14,7	18,14	38	374,06	0,15	6,78		4,74	27,34	100,11	37,14
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2							2,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76							
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ													
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	1,04	3,06	5,91	55,3							
182/06	Ежики в соусе	60/50	9,18	10,38	9,92	169,82	0,05	1,22		2,67	9,8	16,87	4,54
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,62	6,62	25,56	192,34	0,3		21	0,6	15,38	208,35	138,65
247/06	Кисель из концентрата плодового или яблочного, витамин С	200	0,02		32,71	131,00		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	11,07	52,74	0,02				4	13	2,8

