

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 64,29 рублей
(с 7 до 11 лет)**

с 25.10.2021

мелко № 64,25 руб.
от 25.10.2021г
г. и в рубль и копейки

[illegible]

День 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,72	17,90	49,17	425,48	0,16	6,36	86,00	7,22	152,52	238,69	71,87	1,78
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	8,91	8,53	1,98	121,13	0,07	2,08	66	4,66	29,64	147,32	38,35	0,64
ТТК 135	Рис с овощами	150	3,69	6,56	24	169,8	0,07	4	20	2,56	17,93	91,37	33,52	0,79
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
		560												
День 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,00	12,00	60,00	412,00	0,28	16,46	60,00	0,28	400,31	275,67	59,97	4,58
93/17	Каша "Дружба"	200	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
386/17	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, бифидок, кефир)	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Яблоко или банан	1 шт/180	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
		605												
День 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,9	16,35	66,17	479,42	0,1	3,68	60,4	0,28	295,79	13,64	2,43	1,21
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Батон нарезной	40	2,4	0,93	16,45	83,74	0,03				6,08			0,38
День 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,63	12,66	50,18	389,57	0,18	37,76	0,00	4,27	111,42	82,77	38,08	4,65
70/17	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48		1,02	6	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый")	60/30	8,45	7,32	7,31	128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	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		17,14	16,12	65,56	475,9	0,51	1,7	16,7	2,13	131,3	44,76	8,3	1,79
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	6,75	8,46	3,29	116,3	0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04				7			0,39
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,95	2,03	5,7	44,87	0,02				5,6			0,28
		495												

ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,77	12,21	84,66	515,44	0,34	25,58	77,9	2,5	141,81	258,35	77,85	4,67
57/16	Икра кабачковая	60	0,9		0,77	6,68	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
234/17	Котлеты или биточки рыбные(минтай)	90	8,76	8,02	10,7	150,02	0,09	0,25	61,2	2,35	25,16	132,25	30,15	0,73
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,07				11,6	52	16,8	1,44
		540												
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,70	11,94	59,88	412,04	0,22	19,89	40,00	0,84	423,00	265,60	111,40	1,86
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	4,10	4,70	16,90	126,30	0,07	1,69		0,10	161,60	36,00	12,00	0,40
386/17	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, бифидок, кефир)	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Банан или мандарин	1шт/200 или 1 шт	0,4	0,38	18,7	79,8	0,07	17		0,68	13,6	47,6	71,4	1,02
		620												
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,18	18,65	53,76	455,57	0,27	28,16	0,00	2,80	142,49	79,98	31,56	3,09
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	200	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03				8,4			0,42
		510												
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			14,93	16,34	39,14	363,34	0,12	1,38	20,00	0,05	270,33	1,75	0,05	2,77
15/17	Сыр (порциями)	12	3,12	3,18	0,42	42,78		0,34			120,6			0,11
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			14,24	11,41	51,93	367,31	0,53	6,37	16,7	2,22	49,55	71,42	17,33	2,23
206/04	Горошек зеленый консервированный для поджаривания	40	1,33	0,09	2,8	17,29	0,05	4,3		0,09	8,6	26,66	9,03	0,3
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	6,75	8,46	3,29	116,3	0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10	41,82	0,01	0,65			19,2			0,72
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

[illegible]

