

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)**

от 01.09.2023

2023

меню завтраков с 1 по 4 классы 1 вариант (рыба, тушенная с овощами) с 01.03.2023

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины водорастворимые			Витамины жирорастворимые		Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	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 5 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
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65	0,09	7		0,6	50,7				64,43			0,4
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03	26	0,1	81	8,8		1,45		100,5			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
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16	0,03			44,2	472,6	3,4	0,51	13,6	25,6			3,52
		585																		
ДЕНЬ 2	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 соленые (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15	0,01			506,64	70,22				8,4			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	45,82	0,01	0,58	0,02			0,20	0,60					17,31		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
		550																		
ДЕНЬ 3	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
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04						0,77	21,03				0,47			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			26	278	2	0,3	8	25,6			3,52
		505																		
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
271/17	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
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,81	4,67	27,88	180,79	0,12		0,036	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	0,86	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,1		0,05			366	147		18,54		17,4	78	25,2	2,16
		510																		
ДЕНЬ 5	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 сгущенным	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
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04						0,77	21,03				0,47			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
	Яблоко	110	0,65		11	44,65	0,05	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6			3,52
		500																		

[illegible]