

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 147 рублей
(с 7 до 11 лет)**

ОВЗ

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 147,00 руб. (завтрак, обед)

Категории:

- Отдельные категории обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных образовательных организациях - дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (за исключением муниципальных образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины водорастворимые		Витамины жирорастворимые	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг		А, мкг рет. экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	18	19	20	21
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,81	43,60	212,05	1434,28	0,65	41,79	45,20	485,44	193,09	96,20	10,64
	ЗАВТРАК		15,40	15,80	83,75	535,79	0,30	18,31	20,00	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	20,00	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		64,43			0,4
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
Итого:		585											
	ОБЕД		28,41	27,80	128,30	898,49	0,35	23,48	25,20	137,94	190,22	56,16	4,85
52/17	Салат из свеклы	60	0,8	6,04	6,46	83,45	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
96/17	Рассольник "Ленинградский" с курицей отварной	200/15	11,23	1,41	43,96	233,45	0,11	16,79		25,90	68,13	23,75	0,99
182/06	Ёжики в соусе	60/50	5,78	16,35	10,65	212,83	0,05	1,22		9,8	16,87	4,54	1,39
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48		59,5			1,21
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого:		775											
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,16	39,70	173,37	1287,90	1,41	76,64	26,10	255,58	487,40	171,14	12,80
	ЗАВТРАК		16,21	16,00	68,00	482,80	0,74	48,43	25,20	93,46	125,84	42,87	4,20
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		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	25,2	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		17,31			0,65
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44

	Итого:	550											
	ОБЕД		26,95	23,70	105,37	805,10	0,67	28,21	0,90	162,12	361,56	128,27	8,60
75/17	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	111,18	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
99/17	Суп из овощей	200	8,31	7,70	18,21	175,38	0,10	21,34		30,80	51,54	21,58	0,80
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51
54/21	Горошница	150	6,12	5,05	18	141,93	0,44		0,9	78	215	70	4,45
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
	Итого:	760											
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			42,94	52,62	169,34	1327,86	0,62	35,22	596,40	182,93	512,99	219,59	11,26
	ЗАВТРАК		19,25	18,72	59,22	482,59	0,10	16,39	40,00	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	40	38,9	3,5	0,1	0,07
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	100	0,59		10	40,59	0,05	16		25,6			3,52
	Итого:	505											
	ОБЕД		23,69	33,90	110,12	845,27	0,52	18,83	556,40	109,96	483,49	213,89	7,19
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,8	10,2	10	142	0,02	2,30	443,00	14,00	28,00	17,00	0,45
113/17	Суп-лапша домашняя	200	3,39	10,34	9,40	144,22	0,05	1,50		13,87	27,46	8,19	0,51
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	90	11,49	8,67	8,48	157,83	0,1	6,03	92,4	52,89	193,68	44,45	1,01
304/17	Рис отварной	150	3,87	4,69	40,07	217,99	0,3		21	15,38	208,35	138,65	4,66
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого:	740											
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,51	42,20	187,92	1317,44	0,80	39,42	25,20	161,97	464,66	220,54	13,61
	ЗАВТРАК		19,23	17,26	83,75	573,26	0,29	2,12	25,20	52,03	146,85	38,21	4,79
271/17	Котлета домашняя	90	10,4	12,59	10,56	197,15	0,08	0,6		17,6	13,35	2,94	2,26
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,81	4,67	27,88	180,79	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,1			17,4	78	25,2	2,16
	Итого:	510											
	ОБЕД		24,28	24,94	104,17	744,18	0,51	37,30	0,00	109,94	317,81	182,33	8,82
1/06	Винерет с зеленым горошком (без капусты)	60	0,75	6,08	4,41	75,30	0,03	5,80		18,74	25,96	11,72	0,50
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,71	3,56	36,26	195,92	0,08	30,30		41,80	44,28	20,10	0,76
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		7,54	6,72	1,36	1,28

302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15		15,38	208,35	138,65	4,66
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,65		19,23			0,72
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
Итого:		755											
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			45,88	39,86	196,80	1329,48	0,66	70,66	16,00	423,51	173,92	63,46	10,28
	ЗАВТРАК		19,25	16,00	79,55	537,25	0,16	16,88	16,00	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	16	283,18	8,2	1,48	0,71
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	110	0,65		11	44,65	0,05	16		25,6			3,52
Итого:		500											
	ОБЕД		26,63	23,86	117,25	792,23	0,50	53,78	0,00	106,66	165,72	61,98	5,53
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	3,84	15,42	115,01	0,18	11,50		40,80	40,38	16,70	1,78
ТТК 212	Жаркое "Петушок" (грудка)	200	17,71	19,86	53,05	461,78	0,22	27,28		29,14	79,98	31,56	2,32
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого:		700											
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			38,94	43,45	183,54	1286,92	0,61	70,44	483,00	431,73	331,08	112,67	10,33
	ЗАВТРАК		15,84	15,80	83,04	534,71	0,23	17,88	40,00	297,79	71,29	23,64	5,28
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,25	10,45	28,80	238,25	0,11	0,95	40,00	99,66	71,29	23,64	0,79
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
Итого:		585											
	ОБЕД		23,10	27,65	100,50	752,21	0,38	52,56	443,00	133,94	259,79	89,03	5,05
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,8	10,2	10	142	0,02	2,30	443,00	14,00	28,00	17,00	0,45
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,56	11,76	85,61	0,07	19,32		42,23	31,76	13,48	1,14
295/17	Биточек куриный	90	11,84	10,06	16,03	202,02	0,09	0,94		50	87,8	18,72	1,28
310/17	Картофель отварной	150	5,68	3,83	24,54	155,35	0,15	21		14,64	79,73	29,33	1,16
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
Итого:		755											

ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,10	40,70	173,28	1253,28	1,21	133,56	21,00	260,77	515,86	244,99	14,16
	ЗАВТРАК		20	17	72,78	543,59	0,5	4,45	21	106,86	311,66	170,47	9,54
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15	21	15,38	208,35	138,65	4,66
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48		59,5			1,21
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,1			17,4	78	25,2	2,16
Итого:		500											
	ОБЕД		23,10	23,70	100,50	709,69	0,71	129,11	0,00	153,91	204,20	74,52	4,62
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	200	3,47	3,74	13,95	103,33	0,11	16,50		22,75	97,35	31,20	1,02
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14
321/17	Капуста тушеная	150	7,15	8,04	40,5	262,96	0,05	95,18		104,13	72,31	35,84	1,44
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04	0,01	0,65		0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого:		750											
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,54	43,07	186,77	1320,71	0,71	66,77	117,60	213,14	552,10	178,39	8,41
	ЗАВТРАК		19,25	15,80	70,21	501,89	0,36	39,50	117,60	121,75	312,30	86,16	3,38
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	90	11,49	8,67	8,48	157,83	0,1	6,03	92,4	52,89	193,68	44,45	1,01
312/17	Пюре картофельное	150	3,27	4,08	21,96	137,62	0,19	31,07	25,2	49,59	91,3	35,39	1,43
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		11,22	45,13		2,4		2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Печенье	20	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03			8,4			0,42
Итого:		507											
	ОБЕД		25,29	27,27	116,56	818,82	0,35	27,27	0,00	91,39	239,80	92,23	5,03
52/17	Салат из свеклы	60	0,8	6,04	6,46	83,45	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,37	16,63	96,99	0,13	16,50		15,20	63,45	24,05	0,83
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	200	19,45	18,7	49,71	444,94	0,15	6,78		27,34	100,11	37,14	2,06
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,46	43,55	186,82	1373,54	0,71	50,81	56,41	155,65	538,96	102,84	11,25
	ЗАВТРАК		19,25	15,90	83,75	557,09	0,43	29,64	31,21	66,05	341,06	38,28	6,60
206/04	Горошек зеленый (кукуруза) консервированный для поджаривания	60	2,03	0,13	4,25	26,29	0,05	4,3		8,6	26,66	9,03	0,3

[illegible]