

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор АО "Уральский

комбинат питания"



Воловой И.Н.

# **Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений**

## **Стоимость питания 20 рублей**

дети из многодетных семей, из неблагополучных семей, дети с нарушением здоровья, кроме МКБ 10 IV E 44, 45

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 20,00 руб. (завтрак)**

Категории:

- Дети с прочими нарушениями здоровья, кроме заболеваний, относящихся к МКБ 10 IV E 44 и МКБ 10 IV E 45;
- Дети из неблагополучных семей, а также семей оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
- Дети из многодетных семей.

№	Прием пищи,	Масса порции, г.	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
<b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>8,33</b>	<b>10,61</b>	<b>50,36</b>	<b>330,25</b>	<b>0,20</b>	<b>1,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>153,37</b>	<b>2,87</b>	<b>40,04</b>	<b>1,56</b>
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	6,81	10,45	29,51	239,33	0,18	1,38			149,37	2,87	40,04	1,30
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04								0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>7,95</b>	<b>11,86</b>	<b>53,94</b>	<b>354,25</b>	<b>0,10</b>	<b>1,38</b>	<b>72,00</b>	<b>0,65</b>	<b>145,74</b>	<b>32,65</b>	<b>5,76</b>	<b>0,77</b>
14/17	Масло (порциями)	5	0,07	3,08	0,09	28,28			40	0,1	2,9	3,5	0,1	0,03
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04								0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>4,92</b>	<b>7,1</b>	<b>49,99</b>	<b>283,46</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,1</b>	<b>22,28</b>	<b>211,85</b>	<b>138,75</b>	<b>4,95</b>
14/17	Масло (порциями)	5	0,07	3,08	0,09	28,28			40	0,1	2,9	3,5	0,1	0,03
304/17	Рис отварной	150	3,33	3,86	29,05	164,26	0,3				15,38	208,35	138,65	4,66
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04								0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>9,80</b>	<b>6,70</b>	<b>44,43</b>	<b>277,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>20,00</b>	<b>0,82</b>	<b>115,64</b>	<b>45,61</b>	<b>8,21</b>	<b>0,38</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04								0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>3,72</b>	<b>2,88</b>	<b>35,49</b>	<b>182,67</b>	<b>0,15</b>	<b>20,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37,58</b>	<b>60,9</b>	<b>23,6</b>	<b>1,26</b>
312/17	Пюре картофельное	100	2,2	2,72	14,64	91,75	0,13	20,7			33,06	60,9	23,6	1

411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04					0,52			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>8,77</b>	<b>10,61</b>	<b>49,65</b>	<b>329,17</b>	<b>0,13</b>	<b>0,95</b>	<b>40,00</b>	<b>0,22</b>	<b>104,18</b>	<b>71,29</b>	<b>23,64</b>	<b>1,05</b>
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,25	10,45	28,80	238,25	0,11	0,95	40,00	0,22	99,66	71,29	23,64	0,79
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04					0,52			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>7,87</b>	<b>5,68</b>	<b>42,15</b>	<b>251,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,15</b>	<b>21</b>	<b>0,6</b>	<b>19,9</b>	<b>208,35</b>	<b>138,65</b>	<b>4,92</b>
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15	21	0,6	15,38	208,35	138,65	4,66
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04					0,52			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>4,45</b>	<b>3,95</b>	<b>44,25</b>	<b>230,35</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>102,08</b>	<b>1,75</b>	<b>0,05</b>	<b>1,18</b>
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	3,79	23,40	139,43					97,56	1,75	0,05	0,92
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04					0,52			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>9,8</b>	<b>6,7</b>	<b>44,43</b>	<b>277,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>20</b>	<b>0,82</b>	<b>115,64</b>	<b>45,61</b>	<b>8,21</b>	<b>0,38</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04								0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>8,33</b>	<b>11,01</b>	<b>54,64</b>	<b>350,92</b>	<b>0,10</b>	<b>17,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>57,08</b>	<b>64,28</b>	<b>23,23</b>	<b>1,12</b>
143/17	Рагу из овощей	150	6,81	10,85	33,79	260	0,08	17,83			53,08	64,28	23,23	0,86
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04								0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>73,94</b>	<b>77,10</b>	<b>469,33</b>	<b>2866,73</b>	<b>1,56</b>	<b>42,95</b>	<b>213,00</b>	<b>3,21</b>	<b>873,49</b>	<b>745,16</b>	<b>410,14</b>	<b>17,57</b>
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>3,697</b>	<b>3,855</b>	<b>23,4665</b>	<b>143,3365</b>	<b>0,078</b>	<b>2,1475</b>	<b>10,65</b>	<b>0,1605</b>	<b>43,6745</b>	<b>37,258</b>	<b>20,507</b>	<b>0,8785</b>