

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 72,08 рублей
(с 12 лет и старше)**

категория: дети из малообеспеченных семей, дети из семей участников боевых действий, дети с нарушением здоровья МКБ 10 IV E44, E45

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 72,08 руб. (завтрак)

Категории:

- Дети из малообеспеченных семей;
- Дети с нарушениями здоровья, имеющих заболевания, относящиеся к нарушениям состояния здоровья: МКБ 10 IV E 44 и МКБ 10 IV E 45;
- Дети из семей участников боевых действий.

№ рек.	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	К, мг	І, 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			18,00	18,40	83,75	569,60	0,30	18,31	0,30	20,00	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	4,59	4,3	15,89	120,62	0,03	0,65	0,09			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		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
Итого:		585																		
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,57	18,36	79,30	559,20	0,77	43,79	0,28	33,60	3,82	291,94	903,59	11,10	3,53	72,30	103,59	162,77	56,07	4,25
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	200	5,36	6,44	29,28	196,52	0,25	41,43	0,16	33,6	0,28	7,52	803,15	7,48	0,47	45	66,12	121,73	47,19	1,91
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	50	3,75		25	117,5	0,05		0,01			249,5	46,5	1,6	3	7,25	10	32,5	7	0,55
Итого:		550																		
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			27,16	26,02	62,72	595,62	0,24	1,71	0,27	84,25	0,16	645,08	300,83	1,28	3,94	6,04	272,57	212,67	53,26	58,62
210/17	Омлет натуральный с маслом	105/5	11,1	13,24	2,06	171,72	0,01	0,26	0,06	26,25	0,06	1,48	2,45		0,09	0,24	25,5	2,3	0,06	0,05
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом	200/5	10,46	10,13	29,30	250,21	0,19	1,17	0,17	58		362,23	231,35				138,1	184,37	47,6	58

15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03		0,1	81	8,8		1,45		100,5			0,09
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
Итого:		565																		
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,72	19,19	92,04	634,78	0,32	2,12	0,21	25,20	3,63	534,92	270,58	50,73	24,16	16,32	56,38	166,35	44,51	5,33
271/17	Котлета домашняя	100	11,6	14	11,73	219,06	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	200	7,6	5,19	31	200,9	0,1		0,03	25,2	0,98	2,29	63,76	0,81	0,05	12,5	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				0,10	0,30				3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	50	2,5		20	97,5	0,13		0,06			457,5	183,75		23,18		21,75	97,5	31,5	2,7
Итого:		550																		
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,84	16,13	99,44	616,86	0,08	0,55	0,27	10,00	0,10	242,27	188,45	8,16	21,33	32,54	185,07	5,13	0,93	0,96
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	9,04	8,02	24,25	205,34	0,04	0,55	0,26	10	0,1	41,9	130,22	6,88	18,93	26,74	177	5,13	0,93	0,44
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,8	7,11	43,18	262,48														
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
Итого:		565																		
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,44	18,40	83,04	568,52	0,23	17,88	0,34	40,00	0,32	330,22	632,75	41,13	8,16	35,99	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	0,18	40,00	0,22	4,82	63,45	36,45	3,80	16,59	99,66	71,29	23,64	0,79
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	4,59	4,3	15,89	120,62	0,03	0,65	0,09			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		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
Итого:		585																		
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20	18,4	76,6	571,47	0,5	4,45	0,19	21	3,74	414,86	957,07	3,09	22,99	24,24	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	0,07		3,14	41,51	62,3	1,08	0,92	10,08	14,58	25,31	6,62	1,51
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,35	6,92	25,12	188,16	0,3	0,15		21	0,6	2,37	219,88	2,01	3,53	14,16	15,38	208,35	138,65	4,66
394/16	Компот из кураги,	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48	0,07			4,98	527,89				59,5			1,21

[illegible]