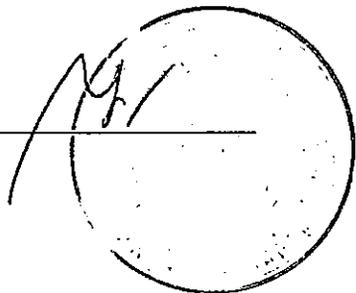


Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор
АО "Уральский комбинат
питания"
Куравин Ф.В.

Handwritten signature of F.V. Kuravin in black ink.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

обучающиеся с 7 до 11 лет

по образовательным программам начального общего образования,
не отнесённые к отдельным категориям

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 78,78 руб. (завтрак)

Категории:

- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, не отнесённые к отдельным категориям.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--|--|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 13,54 | 18,44 | 85,88 | 578,45 |
| | ЗАВТРАК | | 13,54 | 18,44 | 85,88 | 578,45 |
| 15/17 | Сыр (порциями) | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 36,24 |
| 14/17 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 |
| 182/17 | Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным | 200/5 | 4,85 | 7,12 | 25,82 | 186,76 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 29,96 | 182,00 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |
| | Итого: | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 18,51 | 18,13 | 90,91 | 618,26 |
| | ЗАВТРАК | | 18,51 | 18,13 | 90,91 | 618,26 |
| 278/17 | Тефтели мясные с соусом | 60/50 | 9,15 | 14,97 | 10,60 | 217,68 |
| 309/17 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,64 | 2,84 | 36,00 | 201,00 |
| 388/17 | Напиток из плодов шиповника, витамин С | 200 | 0,68 | 0,00 | 24,63 | 101,24 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |
| | Итого: | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 13,51 | 28,55 | 65,61 | 582,03 |
| | ЗАВТРАК | | 13,51 | 28,55 | 65,61 | 582,03 |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 42,84 |
| 259/17 | Жаркое по-домашнему | 50/150 | 10,07 | 28,23 | 26,13 | 398,85 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |
| | Итого: | 540 | | | | |
| ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 22,91 | 27,77 | 66,45 | 731,63 |
| | ЗАВТРАК | | 22,91 | 27,77 | 66,45 | 731,63 |
| 57/16 | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 0,00 | 4,62 | 23,04 |
| 288/17 | Птица отварная | 100 | 13,72 | 20,40 | 1,36 | 365,87 |
| 303/17 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,61 | 7,10 | 20,78 | 165,46 |
| 348/17 | Компот из кураги, витамин С | 200 | 1,92 | 0,11 | 29,85 | 128,09 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 49,17 |
| | Итого: | 530 | | | | |
| ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 19,61 | 19,80 | 65,67 | 532,93 |

| | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | 19,61 | 19,80 | 65,67 | 532,93 |
| 62/17 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,10 | 28,26 | 124,77 |
| 210/17 | Омлет натуральный с маслом | 145/5 | 14,58 | 19,30 | 2,81 | 243,26 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 16,56 | 14,14 | 76,66 | 509,39 |
| | ЗАВТРАК | | 16,56 | 14,14 | 76,66 | 509,39 |
| 15/17 | Сыр (порциями) | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 36,24 |
| 14/17 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 42,84 |
| 182/17 | Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным | 200/3 | 10,00 | 6,00 | 38,00 | 246,00 |
| 414/16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,99 | 1,70 | 18,60 | 102,03 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 49,17 |
| Итого: | | 538 | | | | |
| ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 24,68 | 12,79 | 96,16 | 613,03 |
| | ЗАВТРАК | | 24,68 | 12,79 | 96,16 | 613,03 |
| 262/17 | Сердце, тушенное в соусе | 50/50 | 14,78 | 9,45 | 10,42 | 185,85 |
| 309/17 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,64 | 2,84 | 36,00 | 201,00 |
| 348/17 | Компот из изюма, витамин С | 200 | 0,46 | 0,10 | 25,14 | 103,28 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 18,46 | 19,16 | 60,65 | 504,57 |
| | ЗАВТРАК | | 18,46 | 19,16 | 60,65 | 504,57 |
| 70/17 | Овощи солёные порционные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,02 | 6,00 |
| 295/17 | Котлеты из мяса птицы | 100 | 13,20 | 11,20 | 17,80 | 231,10 |
| 312/17 | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 7,80 | 21,99 | 176,30 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 49,17 |
| Итого: | | 530 | | | | |
| ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 30,26 | 9,47 | 86,06 | 560,89 |
| | ЗАВТРАК | | 30,26 | 9,47 | 86,06 | 560,89 |
| 222/17 | Пудинг из творога с молоком сгущённым | 130/20 | 24,91 | 9,07 | 39,63 | 339,75 |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 42,84 |
| 394/16 | Компот из смеси сухофруктов, витамин С | 200 | 1,15 | | 12,03 | 55,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 19,99 | 8,73 | 80,90 | 498,59 |
| | ЗАВТРАК | | 19,99 | 8,73 | 80,90 | 498,59 |
| 229/17 | Рыба, тушеная с овощами | 50/50 | 12,38 | 5,61 | 6,30 | 125,21 |
| 304/17 | Рис отварной | 150 | 3,81 | 2,72 | 40,00 | 208,48 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 17,19 | 20,77 | 76,19 | 575,26 |

| | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | 17,19 | 20,77 | 76,19 | 575,26 |
| 15/17 | Сыр (порциями) | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 36,24 |
| 14/17 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 |
| 182/17 | Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным | 200/5 | 8,50 | 9,45 | 16,13 | 183,57 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 29,96 | 182,00 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |
| | Итого: | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА | | | 21,58 | 18,64 | 75,11 | 567,57 |
| | ЗАВТРАК | | 21,58 | 18,64 | 75,11 | 567,57 |
| 295/17 | Котлеты из мяса птицы | 100 | 13,20 | 11,20 | 17,80 | 231,10 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,77 | 5,19 | 29,63 | 184,31 |
| 238/06 | Соус томатный | 20 | 0,18 | 2,01 | 0,89 | 23,00 |
| 394/16 | Компот из смеси сухофруктов, витамин С | 200 | 1,15 | | 12,03 | 55,40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 73,76 |
| | Итого: | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА | | | 20,11 | 28,58 | 51,03 | 552,69 |
| | ЗАВТРАК | | 20,11 | 28,58 | 51,03 | 552,69 |
| 14/17 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 7,26 | 0,14 | 66,22 |
| 210/17 | Омлет натуральный с маслом | 145/5 | 14,58 | 19,30 | 2,81 | 243,26 |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 42,84 |
| 414/16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,99 | 1,70 | 18,60 | 102,03 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |
| | Итого: | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА | | | 15,97 | 18,31 | 79,73 | 558,41 |
| | ЗАВТРАК | | 15,97 | 18,31 | 79,73 | 558,41 |
| 260/17 | Гуляш из мяса | 50/50 | 6,99 | 10,00 | 3,29 | 131,12 |
| 312/17 | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 7,80 | 21,99 | 176,30 |
| 348/17 | Компот из кураги, витамин С | 200 | 1,92 | 0,11 | 29,85 | 128,09 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| | Итого: | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА | | | 14,21 | 16,17 | 72,59 | 500,67 |
| | ЗАВТРАК | | 14,21 | 16,17 | 72,59 | 500,67 |
| 45/17 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,94 | 3,06 | 5,66 | 55,26 |
| 206/17 | Макароны, запечённые с яйцом | 195/5 | 10,23 | 12,79 | 37,25 | 305,07 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |
| | Итого: | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА | | | 12,59 | 6,68 | 88,60 | 486,17 |
| | ЗАВТРАК | | 12,59 | 6,68 | 88,60 | 486,17 |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 42,84 |
| 182/17 | Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным | 200/3 | 7,16 | 4,66 | 40,52 | 242,96 |
| 414/16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,99 | 1,70 | 18,60 | 102,03 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |
| | Итого: | 543 | | | | |
| ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА | | | 17,42 | 20,78 | 70,63 | 550,05 |
| | ЗАВТРАК | | 17,42 | 20,78 | 70,63 | 550,05 |
| 62/17 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,06 | 16,92 | 74,71 |
| 265/17 | Плов из мяса | 50/150 | 12,49 | 20,40 | 22,00 | 321,60 |
| 394/16 | Компот из смеси сухофруктов, витамин С | 200 | 1,15 | | 12,03 | 55,40 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |

| | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Итого: | | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА | | | 19,23 | 23,34 | 76,22 | 595,87 |
| | ЗАВТРАК | | 19,23 | 23,34 | 76,22 | 595,87 |
| 290/17 | Птица, тушенная в соусе | 75/40 | 11,12 | 17,87 | 4,74 | 224,27 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,77 | 5,19 | 29,63 | 184,31 |
| 388/17 | Напиток из плодов шиповника, витамин С | 200 | 0,68 | 0,00 | 24,63 | 101,24 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 86,05 |
| Итого: | | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА | | | 17,86 | 23,06 | 71,73 | 575,12 |
| | ЗАВТРАК | | 17,86 | 23,06 | 71,73 | 575,12 |
| 268/17 | Шницель мясной | 100 | 11,31 | 12,38 | 11,30 | 201,80 |
| 143/17 | Рагу из овощей | 150 | 2,77 | 8,08 | 20,69 | 166,56 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Печенье | 20 | 1,50 | 2,36 | 14,98 | 91,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 73,76 |
| Итого: | | 500 | | | | |
| ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА | | | 28,70 | 9,70 | 77,18 | 532,07 |
| | ЗАВТРАК | | 28,70 | 9,70 | 77,18 | 532,07 |
| | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,00 | 10,78 | 47,12 |
| 223/17 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 130/20 | 25,22 | 9,38 | 36,72 | 344,61 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |
| Итого: | | 500 | | | | |