Директор в 3 0 В 4 м 6 д 7 м

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

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

обучающиесяс 12 лет и старше

(дети из малообеспеченных семей; дети с нарушением здоровья; дети из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации; из многодетных семей; из семей, участников боевых действий)

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

Категории:

- Дети из малообеспеченных семей;
- Дети с нарушениями здоровья, имеющие заболевания, относящиеся к нарушениям состояния здоровья: заболевания, связанные с недостаточностью питания, не связанные с тяжелой патологией и не требующие специальной диеты (белково-энергетическая недостаточность умеренной и легкой степени (код по международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ 10 IV Е 44)), и задержку развития, обусловленную белково-энергетической недостаточностью (код по международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ 10 IV Е 45);
- Дети из семей, находящихся в социально опасном положении, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- Дети из многодетных семей;
- Дети из семей участников боевых действий.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества, г.			Энергет. пенность
		порции, г.	Б	ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1. Э Н	ІЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОС	гь за день	14.75	20.22	92.34	625.14
	ЗАВТРАК		14.75	20.22	92.34	625.14
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	255	6.06	8.90	32.28	233.45
	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	550				
	111010	330				
ЦЕНЬ 2. ЭН	ІЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОС		19.86	19.12	95.21	652.68
ЦЕНЬ 2. ЭН			19.86 19.86	19.12 19.12	95.21 95.21	652.68 652.68
ЦЕНЬ 2. ЭН 278/17	ІЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОС		-,,,,			
	ІЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОС ЗАВТРАК	гь за день	19.86	19.12	95.21	652.68
278/17	ІЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОС ЗАВТРАК Тефтели мясные с соусом	ГЬ ЗА ДЕНЬ 110	19.86 9.15	19.12 14.97	95.21 10.60	652.68 217.68
278/17 309/17	ЗАВТРАК Тефтели мясные с соусом Макаронные изделия отварные Напиток из чёрной смородины и яблок,	ГЬ ЗА ДЕНЬ 110 200	19.86 9.15 7.52	19.12 14.97 3.79	95.21 10.60 48.00	652.68 217.68 268.00
278/17 309/17	ЗАВТРАК Тефтели мясные с соусом Макаронные изделия отварные Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С	ТЬ ЗА ДЕНЬ 110 200 200 40	19.86 9.15 7.52 0.15	19.12 14.97 3.79 0.04	95.21 10.60 48.00 16.93	652.68 217.68 268.00 68.66
278/17 309/17 TTK 302	ЗАВТРАК Тефтели мясные с соусом Макаронные изделия отварные Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С Хлеб пшеничный	ТЬ ЗА ДЕНЬ 110 200 200 40 550	19.86 9.15 7.52 0.15	19.12 14.97 3.79 0.04	95.21 10.60 48.00 16.93	652.68 217.68 268.00 68.66
278/17 309/17 TTK 302	ЗАВТРАК Тефтели мясные с соусом Макаронные изделия отварные Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С Хлеб пшеничный	ТЬ ЗА ДЕНЬ 110 200 200 40 550	19.86 9.15 7.52 0.15 3.04	19.12 14.97 3.79 0.04 0.32	95.21 10.60 48.00 16.93 19.68	652.68 217.68 268.00 68.66 98.34
278/17 309/17 TTK 302	ІЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОС ЗАВТРАК Тефтели мясные с соусом Макаронные изделия отварные Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С Хлеб пшеничный Итого	ТЬ ЗА ДЕНЬ 110 200 200 40 550	19.86 9.15 7.52 0.15 3.04 14.27	19.12 14.97 3.79 0.04 0.32 28.63	95.21 10.60 48.00 16.93 19.68	652.68 217.68 268.00 68.66 98.34 606.59
278/17 309/17 TTK 302	ЗАВТРАК Тефтели мясные с соусом Макаронные изделия отварные Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С Хлеб пшеничный Итого ВЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОС	ТЬ ЗА ДЕНЬ 110 200 200 40 :: 550 ГЬ ЗА ДЕНЬ	19.86 9.15 7.52 0.15 3.04 14.27	19.12 14.97 3.79 0.04 0.32 28.63	95.21 10.60 48.00 16.93 19.68 70.53	652.68 217.68 268.00 68.66 98.34 606.59
278/17 309/17 TTK 302 ЦЕНЬ 3. ЭН	ЗАВТРАК Тефтели мясные с соусом Макаронные изделия отварные Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С Хлеб пшеничный Итого ИЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТВАВТРАК Яблоко	ТЬ ЗА ДЕНЬ 110 200 200 40 550 ГЬ ЗА ДЕНЬ	19.86 9.15 7.52 0.15 3.04 14.27 14.27 0.40	19.12 14.97 3.79 0.04 0.32 28.63 28.63	95.21 10.60 48.00 16.93 19.68 70.53 9.80	652.68 217.68 268.00 68.66 98.34 606.59 62.84
278/17 309/17 TTK 302 ЦЕНЬ 3. ЭН	ЗАВТРАК Тефтели мясные с соусом Макаронные изделия отварные Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С Хлеб пшеничный Итого ВЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТВАВТРАК Яблоко Жаркое по-домашнему	ТЬ ЗА ДЕНЬ 110 200 200 40 550 ГЬ ЗА ДЕНЬ 100 200	19.86 9.15 7.52 0.15 3.04 14.27 14.27 0.40 10.07	19.12 14.97 3.79 0.04 0.32 28.63 0.00 28.23	95.21 10.60 48.00 16.93 19.68 70.53 9.80 26.13	652.68 217.68 268.00 68.66 98.34 606.59 42.84 398.85

ЕНЬ 4. ЭН	ЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	Ь ЗА ДЕНЬ	24.59	29.19	73.69	780.08
	ЗАВТРАК		24.59	29.19	73.69	780.08
57/16	Икра кабачковая	100	1.90	0.00	7.70	38.40
288/17	Птица отварная	100	13.72	20.40	1.36	365.87
303/17	Каша гречневая вязкая	180	5.53	8.52	24.94	198.55
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:	600				
(ЕНЬ 5. ЭН	ЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	ь за день	26.09	24.83	66.61	607.93
60/17	ЗАВТРАК	100	26.09	24.83	66.61	607.93
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1.23	0.10	28.26	124.77
210/17	Омлет натуральный с маслом	200	21.06	24.33	3.75	318.26
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:	550	4==0		0.1.0.1	
цень 6. ЭН	ЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	ь за день	17.70	14.26	84.04	546.22
	ЗАВТРАК		17.70	14.26	84.04	546.22
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	203	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	35	2.66	0.28	17.22	86.00
	Итого:	553				
(ЕНЬ 7. ЭН	ЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	ь ЗА ДЕНЬ	26.20	13.68	98.73	640.38
	ЗАВТРАК		26.20	13.68	98.73	640.38
262/17	Сердце, тушенное в соусе	100	14.78	9.45	10.42	185.85
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7.52	3.79	48.00	268.00
TTK 150	Напиток из клубники, витамин С	200	0.10	0.04	15.71	63.60
1110 130	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.93
	итого: Итого:		3.80	0.40	24.00	122.93
		550				
цень 8. эн	ЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	ь за день	19.87	21.76	68.66	567.27
	ЗАВТРАК		19.87	21.76	68.66	567.27
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	100	0.80	0.00	1.70	10.00
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13.20	11.20	17.80	231.10
312/17	Пюре картофельное	200	4.35	10.40	29.32	235.00
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:	620				
цень 9. эн	ЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	ь за день	39.27	12.33	95.99	662.45
	ЗАВТРАК		39.27	12.33	95.99	662.45
222/17	Пудинг из творога с молоком сгущённым	200	33.92	11.93	49.56	441.31
222/1/						

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:	550	5.00	0.10	21.00	122.50
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ			21.26	9.64	94.20	568.11
	ЗАВТРАК		21.26	9.64	94.20	568.11
229/17	Рыба, тушенная с овощами	100	12.38	5.61	6.30	125.21
304/17	Рис отварной	200	5.08	3.63	53.30	278.00
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:	550				
(ЕНЬ 11. Э І	<mark>НЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННО</mark> СТ	ГЬ ЗА	19.32	23.13	80.22	621.15
	ЗАВТРАК		19.32	23.13	80.22	621.15
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 пшенная (жидкая) с маслом сливочным	255	10.63	11.81	20.16	229.46
	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:	550				
(ЕНЬ 12. ЭІ	НЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	ГЬ ЗА	24.05	19.84	90.92	653.57
	ЗАВТРАК		24.05	19.84	90.92	653.57
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13.20	11.20	17.80	231.10
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.72	6.23	35.60	221.17
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	50	3.80	0.40	24.60	122.90
	Итого:	550				
(ЕНЬ 13. ЭІ	НЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	ГЬ ЗА	24.70	31.95	49.08	589.26
	ЗАВТРАК		24.70	31.95	49.08	589.26
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.26	0.14	66.22
210/17	Омлет натуральный с маслом	200	21.06	24.33	3.75	318.26
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
TTK 150	Напиток из клубники, витамин С	200	0.10	0.04	15.71	63.60
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
	Итого:	550				
ĮЕНЬ 14. ЭІ	НЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	ГЬ ЗА	17.06	20.91	87.06	617.11
	ЗАВТРАК		17.06	20.91	87.06	617.11
260/17	Гуляш из мяса	100	6.99	10.00	3.29	131.12
312/17	Пюре картофельное	200	4.35	10.40	29.32	235.00
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:	550				
ĮЕНЬ 15. ЭІ	НЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	ГЬ ЗА	15.60	18.29	81.28	562.07
	ЗАВТРАК		15.60	18.29	81.28	562.07
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1.57	5.10	9.43	92.10
206/17	Макароны, запечённые с яйцом	200	10.23	12.79	37.25	305.07
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:	550				
ДЕНЬ 16. Э	НЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОС	ГЬ ЗА	13.35	6.76	93.52	510.73
	ЗАВТРАК		13.35	6.76	93.52	510.73
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	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	50	3.80	0.40	24.60	122.90
	Итого:	553				
ДЕНЬ 17. Э	НЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	ГЬ ЗА	18.67	20.90	86.83	624.42
	ЗАВТРАК		18.67	20.90	86.83	624.42
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1.23	0.10	28.20	124.52
265/17	Плов из мяса	200	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	50	3.80	0.40	24.60	122.90
	Итого:	550				
ДЕНЬ 18. Э	НЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	ГЬ ЗА	22.26	29.81	83.63	700.99
·	ЗАВТРАК		22.26	29.81	83.63	700.99
290/17	Птица, тушенная в соусе	150	13.20	23.30	6.18	292.53
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.72	6.23	35.60	221.17
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:	565				
ДЕНЬ 19. Э	НЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТ	ГЬ ЗА	19.93	24.84	85.71	657.57
	ЗАВТРАК		19.93	24.84	85.71	657.57
268/17	Шницель мясной	100	11.31	12.38	11.30	201.80
143/17	Рагу из овощей	180	3.32	9.70	24.83	199.87
	Печенье	20	1.50	2.36	14.98	91.00
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:	550				
ЦЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			38.03	15.47	87.87	652.95
	ЗАВТРАК		38.03	15.47	87.87	652.95
	Яблоко	120	0.48	0.00	11.76	51.40
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180	33.75	15.07	41.51	436.65
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:	550				