Согласовано:
Руководитель территориального
Управления Роспотребнадзора
по Челябинской области
Семенов А.И. _____

Согласовано:
Директор
_____

Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"
Воловой И.Н. _____

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 60 рублей

КОПИЯ ВЕРНА

Директор И.Н. Воловой

2019-20 гг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**16,66**	**22,87**	**107,36**	**701,73**	**0,3**	**0**	**16,7**	**0,86**	**68,9**	**79,28**	**20,24**	**2,77**
243/17	Сосиска отварная с маслом	80/5	7,04	15,3	0,3	166,8	0,12				22,4			1,15
202/17	Макаронные изделия отварные	150	4,73	3,12	30	167,1	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
348/17	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм), вит С	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (вафли)	68	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35
ДЕНЬ 2.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**18,45**	**27,05**	**81,74**	**644,25**	**0,17**	**15,2**	**0**	**7,34**	**37,93**	**100,88**	**35,24**	**2,21**
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	50/150	16,79	26,89	46,73	496,16	0,14	6,20		7,34	28,11	100,88	35,24	1,87
ТТК 324	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 3.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**23,53**	**25,79**	**57,86**	**557,35**	**0,27**	**4,99**	**40**	**0,61**	**388,14**	**106,72**	**40,93**	**3,8**
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	4	0,53	53,5		0,42			150,75			0,14
210/17	Омлет натуральный с маслом	105/5	11,1	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 4.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**17,41**	**20,18**	**58,45**	**485,17**	**0,14**	**267,77**	**0**	**4,25**	**102,51**	**57,25**	**29,74**	**2,91**
ТТК 46	Биточек куриный "Солнышко"	80	12,26	15,69	6,79	217,39	0,07	1,87		2,25	13,81	7,25	4,94	1,03
321/17	Капуста тушеная	150	2,95	4,33	12,2	99,7	0,04	65,9		2	72,1	50	24,8	1
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,2	0,01	200			12,6			0,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 5.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**14,85**	**10,34**	**56,02**	**376,34**	**0,27**	**34,71**	**90,5**	**3,06**	**89,33**	**226,14**	**66,53**	**4,37**
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Апельсин (порционно)	100	0,44		10,8	44,9	0,04	11			17,6			2,42
ДЕНЬ 6.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**12,75**	**25,12**	**73,87**	**572,17**	**0,32**	**14,56**	**0**	**3,05**	**135,52**	**88,71**	**31,67**	**3,6**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,35	35,7		0,28			100,5			0,09
265/17	Плов из свинины	25/150	8,21	22,26	39,67	391,78	0,27	2,48		3,04	13,31	87,17	30,83	1,22
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Яблоки (порционно)	84	0,36		8,8	36,72	0,03	9			14,4			1,98

ДЕНЬ 7.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**34,44**	**25,36**	**82,91**	**697,64**	**0,19**	**3,03**	**97,8**	**0,38**	**330,73**	**239,22**	**51,76**	**2,43**
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	120/10	18,56	7,95	30,21	266,6	0,07	0,49	12	0,2	170,57	20,75	5,67	0,93
382/17	Какао с молоком	200	14,22	10,42	42,67	321,36	0,1	2,54	41,4	0,07	152,94	214,57	45,98	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 8.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**14,97**	**15,54**	**45,11**	**400,56**	**0,15**	**32,91**	**0**	**4,86**	**52,93**	**61,81**	**27,85**	**2,99**
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый")	70/30	11,42	10,20	8,27	170,44	0,05	0,47		2,08	13,25	2,82	0,66	1,74
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 9.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**18,01**	**9,44**	**65,06**	**417,24**	**0,307**	**22,44**	**484,1**	**2,99**	**71,31**	**227,52**	**20,24**	**6,12**
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	20	0,16	0,02	0,5	2,82	0,007	2		0,02	4,6	8,4	2,8	0,12
261/17	Печень, тушенная в соусе	50/50	10,45	6,14	4,71	115,84	0,17	18,81	467,40	2,27	5,56	181,12	10,64	3,96
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,73	3,12	30	167,1	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**14,2**	**9,59**	**91,13**	**507,19**	**0,31**	**32,83**	**70,7**	**2,39**	**104,84**	**212,67**	**62,79**	**5,28**
234/17	Котлеты или биточки рыбные(минтай) с соусом	70/30	8,75	5,67	11,07	130,16	0,07	0,23	54,00	2,08	22,14	108,09	24,75	0,63
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
348/17	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм), вит С	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Апельсин (порционно)	100	0,44		10,8	44,9	0,04	11			17,6			2,42
ДЕНЬ 11	**. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**15,28**	**22,24**	**46,17**	**445,46**	**0,27**	**0,34**	**16,7**	**0,13**	**157,04**	**73,3**	**25,6**	**2,39**
15/17	Сыр (порциями)	12	3,12	3,18	0,43	42,78		0,34			120,6			0,12
243/17	Сосиска отварная с маслом	80/5	7,04	15,3	0,3	166,8	0,12				22,4			1,15
303/17	Каша пшенная вязкая	150	3,6	3,6	20,6	129	0,13		16,7	0,13	9,53	73,3	25,6	0,85
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**10,63**	**20,1**	**62,93**	**475,03**	**0,32**	**33,98**	**16,7**	**2,85**	**71,29**	**85,23**	**31,3**	**4,97**
ТТК 308	"Ёжики" мясные (свинина, фарш куриный)	60/50	5,73	16,34	10,38	211,48	0,12	1,72		2,70	7,69	21,21	6,46	0,53
310/17	Картофель отварной	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, вит С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Яблоки (порционно)	110	0,52		12,71	53,04	0,04	9			20,8			2,86

ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**27,15**	**24,86**	**69,35**	**609,68**	**0,21**	**69,79**	**0**	**2,008**	**145,81**	**51,39**	**25,14**	**4,69**
288/17	Птица отварная (цыпл-бр)	80	18,9	16,24	1,1	226	0,09	2,26		0,008	14,86	1,39	0,34	1,33
321/17	Капуста тушеная	150	2,95	4,33	12,2	99,7	0,04	65,9		2	72,1	50	24,8	1
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (пряники или печенье)	40 или 60	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**10,8**	**20,44**	**56,49**	**453,24**	**0,33**	**0,9**	**16,7**	**1,4**	**18,91**	**42,2**	**7,74**	**0,86**
260/17	Гуляш (свинина)	50/50	4,55	17,16	1,65	179,26	0,23	0,9		0,7	5,1	4,2	0,94	0,56
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,73	3,12	30	167,1	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**21,05**	**30,17**	**74,33**	**653,08**	**0,3**	**2,93**	**186,6**	**0,84**	**481,88**	**85,79**	**54,69**	**3,46**
14/17	Масло (порциями)	15	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05
15/17	Сыр (порциями)	20	5,2	5,3	0,71	71,3		0,56			201			0,19
209/17	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	7,05	8,16	38,34	254,96	0,22	1,72	20,00	0,67	185,62	3,14	49,72	1,60
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**28,82**	**14,21**	**60,51**	**485,01**	**0,57**	**1,66**	**16,7**	**2,11**	**88,41**	**196,9**	**63,59**	**6,63**
269/17	Котлеты, биточки особые (фарш "Новый) с соусом	75/30	13,49	10,53	10,54	190,9	0,06			1,65	11,26	0,08		2
306/17	Пюре гороховое	150	13,7	3,52	28,53	200,4	0,48		16,7	0,46	69,25	196,1	63,35	4,04
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, вит С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**19,96**	**20,42**	**116,49**	**729,7**	**0,227**	**6,1**	**16,7**	**4,76**	**97,46**	**72,89**	**17,32**	**3,41**
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	20	0,16	0,02	0,5	2,82	0,007	2		0,02	4,6	8,4	2,8	0,12
279/17	Тефтели мясные (фарш "Новый")	60/50	9,00	12,88	11,12	196,38	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,73	3,12	30	167,1	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
348/17	Компот из плодов или ягод сушенных (курага), вит С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (пряники)	40	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**20,96**	**19,54**	**65,65**	**522,25**	**0,32**	**43,59**	**0**	**2,8**	**103,45**	**79,98**	**31,56**	**7,42**
ТТК 212	Жаркое "Петушок" (грудка)	25/150	17,73	19,38	22,06	333,62	0,22	27,96		2,80	29,20	79,98	31,56	2,33
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Апельсин (порционно)	170	0,56		13,74	57,15	0,05	14			22,4			3,08

ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**10,77**	**22,42**	**87,93**	**596,58**	**0,33**	**211,48**	**0**	**3,04**	**44,31**	**87,17**	**30,83**	**4,08**
265/17	Плов из свинины	25/150	8,21	22,26	39,67	391,78	0,27	2,48		3,04	13,31	87,17	30,83	1,22
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,2	0,01	200			12,6			0,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Яблоки (порционно)	110	0,36		8,8	36,72	0,03	9			14,4			1,98
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**16,4**	**14,42**	**54,44**	**412,56**	**0,21**	**25,73**	**88,4**	**0,96**	**224,36**	**182,34**	**53,92**	**2,1**
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	4	0,53	53,5		0,42			150,75			0,14
47/05	Суфле "Золотая рыбка" (минтай)	80	8,17	6,65	10,46	134,29	0,06	0,91	71,7	0,8	31,4	117,5	28,48	0,66
128/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,61	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**367,09**	**400,1**	**1413,8**	**10742,23**	**5,514**	**824,94**	**1158,3**	**50,688**	**2815,06**	**2357,39**	**728,68**	**76,49**
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**18,3545**	**20,005**	**70,69**	**537,1115**	**0,2757**	**41,247**	**57,915**	**2,5344**	**140,753**	**117,87**	**36,434**	**3,8245**
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			**1**	**1**	**4**									