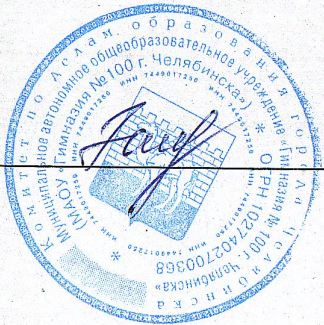
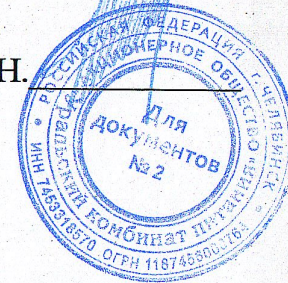


Согласовано:  
Директор



Утверждаю:  
Директор АО "Уральский  
комбинат питания"

Воловой И.Н.



# **Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений**

**Стоимость питания 72,08 рублей  
(с 7 до 11 лет)**



### меню завтраков (с 1 по 4 классы)

№ реп.	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. эке	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
<b>ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>83,75</b>	<b>535,79</b>	<b>0,30</b>	<b>18,31</b>	<b>0,36</b>	<b>53,00</b>	<b>0,65</b>	<b>326,21</b>	<b>570,80</b>	<b>39,88</b>	<b>4,40</b>	<b>19,52</b>	<b>347,50</b>	<b>2,87</b>	<b>40,04</b>	<b>5,79</b>
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	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65	0,09	7		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	26	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
<b>ДЕНЬ 2 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>16,21</b>	<b>16,00</b>	<b>68,00</b>	<b>482,80</b>	<b>0,74</b>	<b>48,43</b>	<b>0,25</b>	<b>25,20</b>	<b>3,75</b>	<b>746,80</b>	<b>763,75</b>	<b>8,91</b>	<b>2,81</b>	<b>59,65</b>	<b>93,46</b>	<b>125,84</b>	<b>42,87</b>	<b>4,20</b>
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15	0,01			506,64	70,22				8,4			0,54
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	150	3,27	4,08	21,96	137,62	0,19	31,07	0,12	25,2	0,21	5,64	602,39	5,61	0,35	33,8	49,59	91,3	35,39	1,43
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	40	3		20	94	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44
<b>ДЕНЬ 3 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>19,25</b>	<b>18,72</b>	<b>59,22</b>	<b>482,59</b>	<b>0,10</b>	<b>16,39</b>	<b>0,12</b>	<b>40,00</b>	<b>0,10</b>	<b>228,62</b>	<b>339,97</b>	<b>45,28</b>	<b>2,83</b>	<b>14,17</b>	<b>72,97</b>	<b>29,50</b>	<b>5,70</b>	<b>4,07</b>
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	15,66	18,72	18,21	303,96	0,01	0,39	0,09	40	0,1	2,25	3,74	42	0,13	0,37	38,9	3,5	0,1	0,07
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
	Яблоко	100	0,59		10	40,59	0,05	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6			3,52
<b>ДЕНЬ 4 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>19,23</b>	<b>17,26</b>	<b>83,75</b>	<b>573,26</b>	<b>0,31</b>	<b>2,12</b>	<b>0,21</b>	<b>30,24</b>	<b>3,83</b>	<b>443,88</b>	<b>246,58</b>	<b>50,89</b>	<b>19,53</b>	<b>18,82</b>	<b>54,72</b>	<b>157,82</b>	<b>40,18</b>	<b>4,80</b>
271/17	Котлета домашняя	90	10,4	12,59	10,56	197,15	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	180	6,81	4,67	27,88	180,79	0,12		0,036	30,24	1,18	2,75	76,51	0,97	0,06	15	16,15	65,81	11,82	0,04
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	40	2		16	78	0,1		0,05			366	147		18,54		17,4	78	25,2	2,16
<b>ДЕНЬ 5 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>19,25</b>	<b>16,00</b>	<b>79,55</b>	<b>537,25</b>	<b>0,16</b>	<b>16,88</b>	<b>0,44</b>	<b>16,00</b>	<b>0,16</b>	<b>293,36</b>	<b>544,58</b>	<b>14,29</b>	<b>33,00</b>	<b>56,58</b>	<b>316,85</b>	<b>8,20</b>	<b>1,48</b>	<b>4,75</b>
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	15,6	15	36,54	343,56	0,07	0,88	0,41	16	0,16	66,99	208,35	11,01	30,3	42,78	283,18	8,2	1,48	0,71
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
	Яблоко	110	0,65		11	44,65	0,05	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6			3,52



