

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



Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню питания
Для обучающихся общеобразовательных
учреждений
На сумму 24 рубля

Приложение № ____ к _____

от " __ " _____ 201__ г.

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор _____/_____/

Директор _____/Воловой И.Н./

МП

МП

Примерное меню для учащихся 1-4 класса при 5-ти дневной неделе, имеющих статус дети с ОВЗ и (или) дети-инвалиды, получающих бюджетные средства на питание в размере 24,00 руб.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			4,81	6,40	68,16	349,29	0,18	16,79	0,00	2,20	56,10	109,41	37,19	2,23
ОБЕД														
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с курицей отварной	200/5/20	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (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
ДЕНЬ 2 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			8,73	17,27	73,80	485,66	0,21	22,97	0,00	2,00	94,23	51,54	21,58	3,31
ОБЕД														
99/17	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28
ТТК 109	Язычок слоёный	50	3,54	11,10	30,01	234,33	0,05				10,58			0,44
ДЕНЬ 3 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11,12	19,35	98,53	612,63	0,23	20,98	0,00	7,46	65,40	97,66	25,40	2,65
ОБЕД														
82/17	Борщ с капустой и картофелем с курицей отварной со сметаной	200/10/5	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48	1,14
247/06	Кисель из концентрата на плодовых 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
424/17	Булочка домашняя	100	7,18	13,29	62,04	396,37	0,13			5,51	15,27	65,18	11,68	0,92
ДЕНЬ 4 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			6,89	5,35	54,64	294,21	0,11	5,50	0,00	1,91	35,87	27,46	8,19	3,75
ОБЕД														
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	200/20	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00			2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 5 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11,70	12,10	103,31	568,81	0,25	31,97	8,08	3,80	110,36	105,59	31,14	3,75
ОБЕД														
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
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
ТТК 53	Булочка "Выборгская"	100	6,96	6,04	64,23	339,09	0,12	0,038	8,08	1,81	16,71	61,31	11,04	0,98
ДЕНЬ 6 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			6,75	4,92	57,37	300,70	0,15	25,50	0,00	1,46	34,57	97,35	31,20	1,47
ОБЕД														
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,33	4,68	17,44	129,17	0,11	16,50		1,46	22,75	97,35	31,20	1,02
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6			0,33
ДЕНЬ 7 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,69	13,75	94,97	554,24	0,27	23,06	0,00	3,86	71,85	120,84	34,33	2,51
ОБЕД														
99/17	Суп из овощей	200	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
247/06	Кисель из концентрата на плодовых 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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28
ТТК 280	Шаньга домашняя	100	8,54	7,58	59,59	340,68	0,13	0,06		1,86	32,15	68,58	12,51	1,06

ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		12,46	17,70	108,69	643,81	0,29	18,13	8,08	6,96	82,32	126,33	35,24	3,73	
	ОБЕД														
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей отварной	200/15	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83	
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	
425/17	Булочка дорожная	100	6,92	14,58	58,05	391,09	0,11		8,08	5,57	15,27	62,88	11,19	0,89	
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,03	20,32	127,05	743,15	0,27	18,46	0,00	7,81	122,27	102,10	26,91	3,88	
	ОБЕД														
35/06	Свекольник	200	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50	
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (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	
424/17	Булочка домашняя	100	7,18	13,29	62,04	396,37	0,13			5,51	15,27	65,18	11,68	0,92	
ДЕНЬ 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		9,25	5,31	79,76	403,73	0,27	11,50	0,00	2,12	75,00	81,66	30,14	3,24	
	ОБЕД														
102/17	Суп картофельный с бобовыми с курицей отварной	200/25	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78	
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (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	40	3,04	0,32	19,68	93,73	0,04				8			0,44	
ДЕНЬ 11.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7,26	5,19	49,82	275,03	0,21	25,78	0,00	1,27	69,37	77,47	31,29	3,18	
	ОБЕД														
97/17	Суп картофельный с фрикадельками куриными	200/20	4,59	5,03	19,97	143,55	0,16	24,15		1,27	17,52	77,47	31,29	1,17	
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 12.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		11,79	18,57	101,66	620,79	0,28	18,18	8,08	6,83	44,22	130,10	38,03	2,57	
	ОБЕД														
101/17	Суп картофельный с крупой с курицей отварной	200/10	2,48	3,75	17,25	112,55	0,13	16,52		1,26	19,05	66,50	26,60	0,98	
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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6			0,33	
425/17	Булочка дорожная	100	6,92	14,58	58,05	391,09	0,11		8,08	5,57	15,27	62,88	11,19	0,89	
ДЕНЬ 13.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,05	16,29	79,78	498,10	0,13	10,50	0,00	1,91	34,27	27,46	8,19	1,29	
	ОБЕД														
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	200/10	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51	
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
ТТК 109	Язык слоёный	50	3,54	11,10	30,01	234,33	0,05				10,58			0,44	
ДЕНЬ 14.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,33	6,36	66,43	348,23	0,19	27,77	0,00	2,01	99,95	61,08	25,65	2,58	
	ОБЕД														
95/17	Рассольник домашний с курицей отварной	200/15	2,51	6,05	15,30	125,61	0,12	26,29		2,01	35,15	61,08	25,65	1,06	
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага), вит С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28	
ДЕНЬ 15.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		12,61	20,45	134,16	771,02	0,29	16,98	0,00	7,97	90,67	143,38	40,35	3,77	
	ОБЕД														
35/06	Свекольник	200	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50	
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6			0,33	
424/17	Булочка домашняя	100	7,18	13,29	62,04	396,37	0,13			5,51	15,27	65,18	11,68	0,92	
ДЕНЬ 16.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		5,70	6,40	48,58	274,52	0,16	18,45	0,00	2,04	37,80	68,85	23,99	1,80	
	ОБЕД														
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с курицей отварной	200/5/25	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	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	40	3,04	0,32	19,68	93,73	0,04				8			0,44	
ДЕНЬ 17.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		12,43	20,75	115,95	700,23	0,25	31,78	8,08	7,56	120,87	107,16	31,29	3,11	
	ОБЕД														
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76	
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (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	
425/17	Булочка дорожная	100	6,92	14,58	58,05	391,09	0,11		8,08	5,57	15,27	62,88	11,19	0,89	
ДЕНЬ 18.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		12,06	16,13	81,38	519,08	0,29	13,13	0,00	1,96	104,23	40,38	16,70	4,29	
	ОБЕД														
102/17	Суп картофельный с бобовыми с курицей отварной	200/10	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78	

