

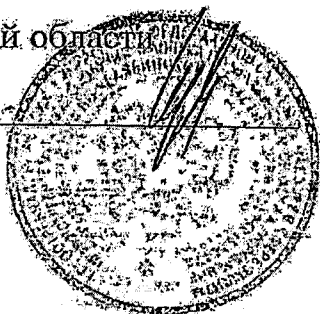
Согласовано:

Руководитель территориального

Управления Роспотребнадзора

по Челябинской области

Семенов А.И.

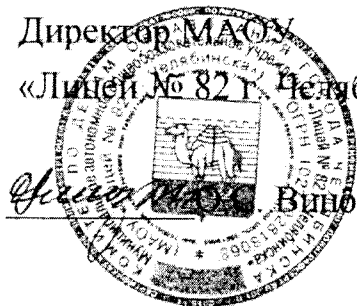


Согласовано:

Директор МАОУ

«Лицей № 82 г. Челябинска»

Виноградова



Утверждаю:

Директор АО «Уральский

комбинат питания»

Воловой И.И.



**Примерное меню
для обучающихся общеобразовательных
учреждений**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	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		22,58	20,93	95,63	660,45	0,19	3,62	20,00	3,04	183,74	53,87	10,41	2,11
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0,53	53,55		0,42			150,75			0,14
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
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
	Кондитерские изделия (вафли)	64	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35
ДЕНЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		19,01	16,45	107,62	654,54	0,23	7,61	0	2,5	85,87	86,51	32,64	4,14
291/17	Глов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,05				10			0,55
	Язычок слоёный	50	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		18,92	22,44	82,45	451,02	0,42	1,04	64,4	100,66	157,1	5,65	0,25	11,62
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
15/17	Сыр (порциями)	10	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09	8,7
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	11,1	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,22	16,61	53,5	416,33	0,218	31,3	18,6	4,22	67,5	107,33	41,11	3,09
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	50	0,3		0,64	3,75	0,008	1,88			8,63	9	5,25	0,23
279/17	Тефтели мясные (фарш "Новый")	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
312/17	Пюре картофельное	200	3,06	4	20,4	129,8	0,14	24	18,6	0,17	38,8	70,3	27,3	1,1
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 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,3	12,37	74,92	476,23	0,15	2,11	106,2	3,26	44,37	262,84	74,41	1,63
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши)	50/30	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,59	0,05		32,4	0,35	7,54	100	32,48	0,67
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 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,89	23,33	55,89	469,17	0,42	34,95	0	2,78	29,32	76,68	29,28	2,1
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/150	7,23	23,17	20,88	321,08	0,39	25,95		2,78	19,50	76,68	29,28	1,76
1008/13	Напиток "Лимонад"	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	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		22,58	20,93	95,63	660,45	0,19	3,62	20,00	3,04	183,74	53,87	10,41	2,11
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0,53	53,55		0,42			150,75			0,14
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
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
	Кондитерские изделия (вафли)	64	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35
ДЕНЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		19,01	16,45	107,62	654,54	0,23	7,61	0	2,5	85,87	86,51	32,64	4,14
291/17	Глов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,05				10			0,55
	Язычок слоёный	50	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		18,92	22,44	82,45	451,02	0,42	1,04	64,4	100,66	157,1	5,65	0,25	11,62
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
15/17	Сыр (порциями)	10	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09	8,7
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	11,1	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,22	16,61	53,5	416,33	0,218	31,3	18,6	4,22	67,5	107,33	41,11	3,09
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	50	0,3		0,64	3,75	0,008	1,88			8,63	9	5,25	0,23
279/17	Тефтели мясные (фарш "Новый")	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
312/17	Пюре картофельное	200	3,06	4	20,4	129,8	0,14	24	18,6	0,17	38,8	70,3	27,3	1,1
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 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,3	12,37	74,92	476,23	0,15	2,11	106,2	3,26	44,37	262,84	74,41	1,63
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши)	50/30	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,59	0,05		32,4	0,35	7,54	100	32,48	0,67
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 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,89	23,33	55,89	469,17	0,42	34,95	0	2,78	29,32	76,68	29,28	2,1
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/150	7,23	23,17	20,88	321,08	0,39	25,95		2,78	19,50	76,68	29,28	1,76
1008/13	Напиток "Лимонад"	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

ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			25,71	18	62,42	514,37	0,11	1,33	57,6	0,24	291,68	10,67	1,33	1,23
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
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	22,06	9,31	27,52	281,95	0,06	0,68	13,2	0,13	220,03	6,77	1,22	0,58
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 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,05	16,74	62,35	472,04	0,2	34,54	0	4,86	104,27	61,81	27,85	4,95
271/17	Котлеты домашние (фарш "Новый")	80	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	180	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,61	21,76	98,58	644,51	0,33	9,71	20,00	1,36	32,06	48,98	8,96	1,17
260/17	Гуляш (свинина)	50/50	3,64	13,73	1,32	143,41	0,18	0,71		0,54	4,10	3,37	0,75	0,45
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
1008/13	Напиток "Лимонад"	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
	Кондитерские изделия (печенье)	36	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,08	5,77	57,65	386,71	0,34	31,12	167,6	0,57	105,88	375,05	98,54	2,76
227/17	Рыба припущенная	90	19,68	1,12	0,73	91,66	0,14	2,42	147,6	0,38	52,72	297,52	68,21	1,04
312/17	Пюре картофельное	180	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,90	20,00	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,56	14,47	84,42	545,95	0,39	48,40	20,00	2,81	35,34	221,29	143,61	6,73
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	40	0,24		0,51	3	0,006	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0,25	0,1	26,78	109	0,01	46,5			1,65			0,41
	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			18,3	17,24	80,9	551,99	0,29	27,88	0	2,8	44,59	79,98	31,56	3,15
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	250	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
	Язычок слоёный	50	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35

день 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,16	16,15	91,26	586,88	0,14	3,27	32,4	2,44	32,1	104,36	33,98	2,94
271/17	Котлеты домашние (фарш "Новый")	80	11,42	10,20	8,27	170,44	0,05	0,47		2,08	13,25	2,82	0,66	1,74
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,59	0,05		32,4	0,35	7,54	100	32,48	0,67
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
день 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,17	17,63	67,61	479,9	0,33	4,59	20	1,36	77,44	59,78	15,26	2,76
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0,18		0,39	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
260/17	Гуляш (свинина)	50/50	3,64	13,73	1,32	143,41	0,18	0,71		0,54	4,10	3,37	0,75	0,45
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов	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 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,11	19,83	105,29	671,99	0,23	32,69	0,00	4,70	103,73	108,67	42,42	3,10
295/17	Биточек куриный (фарш куриный)	100	9,26	9	4	134,04	0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	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	93,76	0,04				8			0,44
	Язычок слоёный	50	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35
день 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,06	32,91	98,97	775,70	0,28	1,97	164,40	0,33	379,22	175,37	37,07	3,57
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
15/17	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0,71	71,4		0,56			201			0,19
209/17	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
418/17	Пирожок слоёный с повидлом	75	3,66	10,74	43,11	283,78	0,05	0,15			14,44	1	0,19	0,81
день 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,99	18,07	83,91	576,34	0,39	51,37	20,00	4,64	44,01	244,66	152,07	6,99
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0,18		0,39	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
278/17	Тефтели мясные (фарш "Новый") без риса	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0,25	0,1	26,78	109	0,01	46,5			1,65			0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

