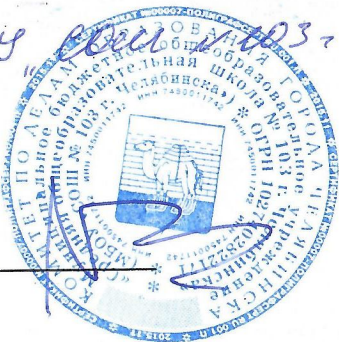


Согласовано:

Директор

МБОУ



№ 103 г. Челябинск

Першин А. А.

Утверждаю:

Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 147 рублей
(с 7 до 11 лет)**

ОВЗ

Наташа

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 147,00 руб.(завтрак, обед)

Категории:

1. Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины водорастворимые		Витамины жирорастворимые	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг		А, мкг рет. экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	18	19	20	21
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,43	51,50	208,90	1495,10	0,65	41,51	45,20	387,84	196,59	96,30	10,58
	ЗАВТРАК		12,93	19,30	83,57	556,69	0,30	18,03	20,00	249,90	6,37	40,14	5,73
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	6,81	10,45	29,51	239,33	0,18	1,38	20,00	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		64,43			0,4
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55				2,9	3,5	0,1	0,03
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
	Итого:	585											
	ОБЕД		31,50	32,20	125,33	938,41	0,35	23,48	25,20	137,94	190,22	56,16	4,85
52/17	Салат из свеклы	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
96/17	Рассольник "Ленинградский" с курицей отварной	250/15	12,65	1,00	32,00	187,60	0,11	16,79		25,90	68,13	23,75	0,99
182/06	Ёжики в соусе	60/50	5,78	16,35	10,65	212,83	0,05	1,22		9,8	16,87	4,54	1,39
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,82	4,67	27,88	180,8	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48		59,5			1,21
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого:	895											
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			52,61	50,60	216,41	1625,38	0,91	32,55	8,90	528,16	481,20	151,48	10,66
	ЗАВТРАК		21,55	23,00	94,67	673,92	0,24	4,34	8,00	366,04	119,64	23,21	2,06
15/17	Сыр (порциями)	20	5,2	5,3	0,7	71,3		0,56		201			0,18
181/17	Каша молочная мапная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38		138,84	29,15	5,66	0,48
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		11,22	45,13		2,4		2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
125/17	Булочка дорожная	100	6,93	9,08	29,75	228,44	0,12			8	26	5,6	0,44
	Итого:	572							8	15,33	63,17	11,23	0,88

	ОБЕД		31,06	27,60	121,74	951,46	0,67	28,21	0,90	162,12	361,56	128,27	8,60
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
99/17	Суп из овощей	250	10,39	9,63	22,76	219,23	0,10	21,34		30,80	51,54	21,58	0,80
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51
54/21	Горошница	180	7,34	6,06	21,6	170,32	0,44		0,9	78	215	70	4,45
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
	Итого:	880											
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			49,68	65,26	177,27	1502,89	0,59	21,10	891,70	170,09	538,53	232,94	8,17
	ЗАВТРАК		22,50	23,00	62,37	548,48	0,05	0,39	40,00	47,37	29,50	5,70	0,55
210/17	Омлет натуральный с маслом	105/5	9,04	12,87	2,06	160,23	0,01	0,39	40	38,9	3,5	0,1	0,07
182/17	Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом	200/5	10,46	10,13	29,30	250,21				0,47			0,04
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04							
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого:	555											
	ОБЕД		27,18	42,26	114,90	954,41	0,54	20,71	851,70	122,72	509,03	227,24	7,62
612/04	Маринад овощной с томатом	100	3	17	16,7	236,7	0,03	3,80	738,30	23,30	46,70	28,30	0,75
113/17	Суп-лапша домашняя	250	4,24	11,00	11,75	162,00	0,06	1,88		17,33	34,30	10,24	0,64
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	100	12,8	9,63	9,42	175,37	0,1	6,03	92,4	52,89	193,68	44,45	1,01
304/17	Рис отварной	180	4	4,63	34,86	197,11	0,3		21	15,38	208,35	138,65	4,66
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого:	870											
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,00	42,25	220,95	1452,83	0,73	55,17	1,30	316,83	485,53	225,58	14,20
	ЗАВТРАК		18,00	18,40	95,75	619,60	0,17	16,06	1,30	212,10	140,94	22,15	4,76
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	12,55	16,80	41,40	367,00	0,06		0,32	117,99	114,94	16,55	0,70
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,06	0,98	60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
	Итого:	575											
	ОБЕД		28,00	23,85	125,20	833,23	0,56	39,11	0,00	104,73	344,59	203,43	9,44
1/06	Винерет с зеленым горошком (без капусты)	100	2,25	10,10	6,41	125,54	0,03	5,80		18,74	25,96	11,72	0,50
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,91	4,45	52,00	275,49	0,10	37,88		52,25	55,35	25,13	0,95
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,62	9,62	31	245,06	0,36	0,18		18,46	250,02	166,44	5,59
394/16	Компот из смеси сухофруктов. витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,65		19,23			0,72

	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04													
Итого:		875																		
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,72	43,73	222,54	1475,68	0,67	67,21		16,00	309,53	187,97	68,49	7,41						
	ЗАВТРАК		17,84	16,13	95,75	602,10	0,08	0,55		16,00	185,07	5,13	0,93	0,96						
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	90/20	9,04	8,02	20,56	190,58	0,04	0,55		16	177	5,13	0,93	0,44						
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,8	7,11	43,18	262,48														
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04														
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04				0,47			0,04						
Итого:		555									7,6			0,48						
	ОБЕД		28,88	27,60	126,79	873,58	0,59	66,66		0,00	124,46	182,84	67,56	6,45						
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25			14			0,9						
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	7,58	19,28	168,86	0,23	14,38												
ТТК 212	Жаркое "Пегушок" (грудка)	200	17,71	19,86	53,05	461,78	0,22	27,28			51,00	51,00	20,88	2,23						
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02				29,14	79,98	31,56	2,32						
	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05				20,32	19,36	8,12	0,45						
Итого:		800									10	32,5	7	0,55						
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			49,67	60,23	212,58	1601,82	0,69	65,07		778,30	442,00	415,37	141,02	14,75						
	ЗАВТРАК		22,50	23,00	95,75	679,99	0,24	1,88		40,00	279,67	103,19	29,37	2,21						
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,25	10,45	28,80	238,25	0,11	0,95		40,00	99,66	71,29	23,64	0,79						
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65			64,43			0,4						
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09						
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04													
424/17	Булочка домашняя	100	7,66	7,2	29,71	214,28	0,06				7,6			0,48						
Итого:		555									7,48	31,9	5,73	0,45						
	ОБЕД		27,17	37,23	116,83	921,83	0,45	63,19		738,30	162,33	312,18	111,65	12,54						
612/04	Маринад овощной с томатом	100	3	17	16,7	236,7	0,03	3,80		738,30	23,30	46,70	28,30	0,75						
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	4,45	14,70	107,01	0,09	24,15			52,79	39,70	16,85	1,43						
295/17	Биточек куриный	100	13,16	11,18	17,81	224,47	0,1	1,04			55,6	97,6	20,8	1,42						
310/17	Картофель отварной	180	6,82	4,6	29,45	186,42	0,18	25,2			17,57	95,68	35,2	7,92						
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00			5,82			0,12						
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04				7,25	32,50	10,50	0,90						
Итого:		870																		
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,44	38,50	205,75	1344,16	1,06	181,18		0,00	371,87	373,09	135,34	11,13						
	ЗАВТРАК		17,72	12,25	92,98	552,04	0,28	18,90		0,00	185,80	130,09	45,86	5,60						

182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	13,70	12,25	26,67	271,73	0,18	1,38		148,63	103,43	40,04	1,30
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
	Итого:	575											
	ОБЕД		25,72	26,25	112,77	792,11	0,78	162,28	0,00	186,07	243,00	89,48	5,53
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,34	4,68	17,44	129,16	0,14	20,63		28,44	121,69	39,00	1,28
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14
321/17	Капуста тушеная	180	8,58	9,65	48,6	315,55	0,06	114,22		125	86,77	43	1,73
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04	0,01	0,65		0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого:	870											
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,90	50,29	224,80	1522,27	0,46	31,46	0,98	281,78	359,35	118,96	8,02
	ЗАВТРАК		18,00	18,40	95,75	604,07	0,07	0,06	0,98	184,78	95,56	18,09	2,55
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	3,79	23,40	139,43				97,56	1,75	0,05	0,92
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,06	0,98	60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
ТТК 53	Булочка "Выборгская"	100	9,87	13,01	30,00	257,54				16,71	61,31	11,04	0,98
	Итого:	555											
	ОБЕД		26,90	31,89	129,05	918,20	0,39	31,40	0,00	97,00	263,79	100,87	5,47
52/17	Салат из свеклы	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,96	20,78	121,24	0,16	20,63		19,00	79,31	30,06	1,04
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	200	19,45	18,7	49,71	444,94	0,15	6,78		27,34	100,11	37,14	2,06
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,5		20	97,5	0,05			9,06	40,63	13,13	1,13
	Итого:	800											
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,16	49,93	208,49	1515,69	0,46	41,67	30,24	408,77	473,66	100,62	10,86
	ЗАВТРАК		18,00	18,40	91,81	564,74	0,14	16,27	0,00	309,72	246,68	27,11	5,71
221/16	Макароны, запечённые с сыром	180/5	14	18,4	43,8	357,7	0,05	0,27		275,65	220,68	21,51	1,71
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52

	Итого:	555											
	ОБЕД		28,16	31,53	116,68	950,95	0,32	25,40					
75/17	Икра морковная	100	2,02	1,02	20,55	185,30	0,02	2,53	30,24	99,05	226,98	73,51	5,15
98/17	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	12,70	6,09	144,60	0,16	20,65		27,92	36,55	19,35	0,60
271/17	Котлета домашняя	100	11,56	12	11,73	201,16	0,09	0,7		23,81	83,13	33,25	1,23
303/17	Каша пшениная вязкая	180	10,07	5,81	29	208,57				19,6	14,83	3,27	2,5
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52	30,24	16,15	65,81	11,82	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			3,57	0,66	0,22	0,34
	Итого:	870								8	26	5,6	0,44
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			49,50	50,59	210,65	1501,73	0,77	72,89	0,34	444,35	596,75	121,87	8,95
	ЗАВТРАК		22,50	22,99	95,75	679,88	0,27	2,71					
ТТК 116	Запеканка из творога "Радуга" (с курагой) с молоком сгущенным	100/20	9,2	13,63	20,2	240,27	0,11	1,75	0,34	295,04	429,91	61,26	2,49
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	10,30	8,36	43,54	290,57	0,12	0,96		124,93	188,4	24,8	1,03
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				162,04	241,51	36,46	0,94
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			0,47			0,04
	Итого:	565								7,6			0,48
	ОБЕД		27,00	27,60	114,90	821,85	0,50	70,18		25,6			3,52
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25	0,00	149,31	166,84	60,61	6,46
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	4,80	19,28	143,76	0,23	14,38		14			0,9
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		51,00	50,48	20,88	2,23
143/17	Рагу из овощей	180	8,17	13,02	40,55	312	0,1	21,4		7,54	6,72	1,36	1,28
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		63,7	77,14	27,87	1,03
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			5,82			0,12
	Итого:	875								7,25	32,50	10,50	0,90