

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №10-ШК/2409-08/79 от 11.02.2020 г.**

**для питания обучающихся с 12 до 18 лет, горячий завтрак и обед (осенний зимний сезон)**

## ЭЛЕКТРОННЫЙ ВАРИАНТ

### 1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р		
Завтрак				15.0	13.5	132.4	711.2	9.4	0.2	0.1	1.8	373.0	238.4		
Бутерброд с джемом и маслом №1,2-2004			30/25/5	2.6	3.7	30.0	164	0.6	0.0	0.0	0.9	7.3	18.3		
хлеб пшеничный (или батон)	30	30													
масло сливочное	5	5													
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25.2	25													
Каша рисовая жидкая с маслом №311-2004			200/5	7.1	7.4	34.6	233	0.6	0.1	0.1	0.2	345.0	131.8		
крупа рисовая	28	28													
молоко питьевое	180	180													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном №686-2004			200/5	0.1	0.0	15.2	61	0.8	0.0	0.0	0.0	2.2	0.1		
чай-заварка	0.5	0.5													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты, шоколад и т.п.)			40	1.4	1.8	19.0	98	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			232	0.4	0.0	14.0	58	7.4	0.1	0.0	0.7	5.0	5.5		
Хлеб ржаной			20	0.9	0.2	8.7	41	0.0	0.0	0.0	0.0	3.6	17.4		
Хлеб пшеничный			30	2.5	0.4	10.8	57	0.0	0.1	0.0	0.0	9.9	65.4		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
Обед				35.8	29.3	128.1	919	8.0	0.6	0.6	3.2	179.6	541.6		
Икра баклажанная промышленного производства для			105	100	100	1.8	5.8	5.1	79	4.0	0.0	0.0	1.8	22.6	23.6

детского питания №101-2004														
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1.5												
ИЛИ														
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			100/5	0.9	5.0	3.1	61	17.2	0.0	0.0	1.3	18.1	33.4	1
помидоры свежие парниковые	51	50												
или помидоры свежие грунтовые	59	50												
огурцы свежие парниковые	46	45												
или огурцы свежие грунтовые	47	45												
масло растительное на полив при подаче	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1.5												
Рассольник ленинградский со сметаной №132-2004			250/10/5	4.5	4.0	13.4	108	2.5	0.3	0.2	0.3	20.7	79.4	2
говядина 1 категории	22	16												
или говядина полуфабрикат	19	16												
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16												
картофель - 01.09.-31.10.-25%	69	52												
01.11.-31.12. -30%	74	52												
01.01-29.02 - 35%	80	52												



