

**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 (осенне-зимний сезон)**

## ЭЛЕКТРОННЫЙ ВАРИАНТ

# 1 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

молоко питьевое	14	14													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
сухари	6	6													
масло растительное	2	2													
<b>Рис припущенный с овощами №416-2013, Пермь</b>			<b>180</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>	<b>38,9</b>	<b>233</b>	<b>27,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,4</b>	<b>6,2</b>	<b>92,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>
крупа рисовая	39	39													
кукуруза консервированная	92	55													
морковь - до 01.01 - 20%	26	21													
с 01.01 - 25%	28	21													
масло сливочное	10	10													
<b>Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>23,9</b>	<b>98</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>16,71</b>	<b>2,37</b>	<b>0,45</b>
сухофрукты	20,3	20													
сахар	15	15													
<b>Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва</b>			<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>17,4</b>	<b>73</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>12,5</b>	<b>6,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>76</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,2</b>	<b>87,2</b>	<b>24,8</b>	<b>1,7</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>21,9</b>	<b>101</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,0</b>	<b>43,5</b>	<b>9,5</b>	<b>1,4</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>60</b>	<b>54</b>	<b>233</b>	<b>1660</b>	<b>61</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>756</b>	<b>1158</b>	<b>171</b>	<b>10</b>



[illegible]

вода питьевая	108	108													
масло сливочное	10	10													
<b>Какао с молоком №642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>18,1</b>	<b>115</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>258,0</b>	<b>133,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
<b>Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке</b>			<b>115</b>	<b>1,8</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	<b>39</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>285,0</b>	<b>205,0</b>	<b>23,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>41</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>17,4</b>	<b>3,8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>				<b>32,9</b>	<b>29,2</b>	<b>132,0</b>	<b>922,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>190,1</b>	<b>601,9</b>	<b>122,2</b>	<b>5,8</b>
<b>Салат из капусты белокочанной с морковью №4-2013, Пермь</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>5,1</b>	<b>9,6</b>	<b>91</b>	<b>27,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,3</b>	<b>51,5</b>	<b>36,3</b>	<b>18,8</b>	<b>0,0</b>
капуста белокочанная	105	84													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>															
сахар	4	4													
кислота лимонная	0,12	0,12													
вода для разведения лимонной кислоты	6	6													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
<b>ИЛИ</b>															

[illegible]

или окорочок куриный	152	144													
или грудка куриная	152	144													
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		100													
или филе куриное промышленного производства	131	124													
масса тушеного филе		100													
масло растительное	2	2													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	156	117													
01.11.-31.12. -30%	167	117													
01.01-29.02 - 35%	180	117													
01.03 - 40%	195	117													
морковь - до 01.01 - 20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
лук репчатый	32	27													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
мука пшеничная	3	3													
масло растительное	5	5													
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>55,00</b>	<b>26,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>80</b>	<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>28,9</b>	<b>152</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>26,4</b>	<b>174,4</b>	<b>49,6</b>	<b>3,4</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>80</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>21,9</b>	<b>101</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,0</b>	<b>43,5</b>	<b>9,5</b>	<b>1,4</b>

[illegible]

[illegible]

[illegible]

сметана	5	5														
<b>Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №102-2013, Пермь</b>			<b>100/10</b>	<b>12,5</b>	<b>15,1</b>	<b>5,1</b>	<b>206</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>18,0</b>	<b>85,0</b>	<b>12,0</b>	<b>1,1</b>	
сардельки, сосиски, колбаса вареная, в том числе куриные	102	100														
масло сливочное	10	10														
<b>Макаронные изделия отварные с овощами №294-2013,Пермь</b>			<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>4,7</b>	<b>38,0</b>	<b>211</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,7</b>	<b>42,2</b>	<b>34,2</b>	<b>9,5</b>	<b>1,1</b>	
макаронные изделия	45	45														
масло сливочное	5	5														
масса отварных макарон		130														
морковь - до 01.01 - 20%	75	60														
с 01.01 - 25%	80	60														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5														
масло сливочное для припускания овощей	5	5														
<b>Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>20,6</b>	<b>83</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>4,1</b>	<b>3,4</b>	<b>0,0</b>	
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40														
или груши свежие	44	40														
или апельсины свежие	60	40														
сахар	15	15														
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>80</b>	<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>28,9</b>	<b>152</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>26,4</b>	<b>174,4</b>	<b>49,6</b>	<b>3,4</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>80</b>													
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>21,9</b>	<b>101</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,0</b>	<b>43,5</b>	<b>9,5</b>	<b>1,4</b>	



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			50	2,4	0,5	21,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
<b>ИТОГО:</b>				<b>59</b>	<b>55</b>	<b>224</b>	<b>1628</b>	<b>44</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>9,0</b>	<b>836</b>	<b>1162</b>	<b>270</b>	<b>10</b>

## 6 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



масло растительное	12	12													
Отвар шиповника №705-2004			200	0,7	0,3	21,1	90	68,00	0,01	0,00	0,70	13,15	22,70	2,80	0,23
шиповник	20,3	20													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:				61	58	207	1593	97	1,1	0,2	10,9	755	1141	188	11

## 7 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



масло сливочное для смазки листа	6	6													
масса готового изделия		200													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
ИЛИ															
<b>Вареники с творогом промышленного производства со сгущенным молоком №527-2013, Пермь</b>			<b>220/20</b>	<b>17,3</b>	<b>19,1</b>	<b>43,2</b>	<b>414</b>	<b>0,57</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,77</b>	<b>328,90</b>	<b>243,10</b>	<b>33,35</b>	<b>0,85</b>
масса полуфабриката вареники с творогом крестьянские промышленного производства	210	210													
масса готовых вареников		220													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
<b>Бутерброд с сыром №3-2004</b>			<b>30/15</b>	<b>6,1</b>	<b>4,1</b>	<b>14,5</b>	<b>119</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>306,0</b>	<b>199,5</b>	<b>20,7</b>	<b>0,5</b>
хлеб пшеничный	30	30													
сыр	16	15													
<b>Чай с молоком №630-1996</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>20,1</b>	<b>114</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>247,0</b>	<b>136,8</b>	<b>21,2</b>	<b>0,1</b>
чай-заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>10</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>8,70</b>	<b>1,90</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>				<b>32,1</b>	<b>29,0</b>	<b>138,9</b>	<b>945</b>	<b>11,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>191,4</b>	<b>458,2</b>	<b>103,4</b>	<b>7,0</b>
<b>Икра кабачковая промышленного производства для детского питания №101-2004</b>	105	100	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,3</b>	<b>7,3</b>	<b>82</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>28,2</b>	<b>29,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															

[illegible]

с 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6													
масло сливочное	4	4													
сахар	0,5	0,5													
сметана	5	5													
<b>Плов из птицы №492-2004</b>			<b>250</b>	<b>18,2</b>	<b>16,2</b>	<b>38,2</b>	<b>371</b>	<b>1,41</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>20,75</b>	<b>152,30</b>	<b>33,20</b>	<b>1,30</b>
курица потрошенная 1 категории (разделка на порционные кусочки)	165	146													
или грудка куриная	154	146													
<b>масса готовой курицы порционные кусочки</b>		<b>100</b>													
масло растительное	8	8													
крупа рисовая	53	53													
морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8													
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>55,00</b>	<b>26,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,00</b>
<b>Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва</b>			<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>17,4</b>	<b>73</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>12,5</b>	<b>6,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>4,9</b>	<b>0,8</b>	<b>21,7</b>	<b>114</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,8</b>	<b>130,8</b>	<b>37,2</b>	<b>2,5</b>



или Хлеб пшеничный витаминизированный	60												
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>60</b>	<b>59</b>	<b>213</b>	<b>1621</b>	<b>13</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6,0</b>	<b>1120</b>	<b>1151</b>	<b>189</b>	<b>9</b>

## 9 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



масло растительное	8	8													
сахар	2	2													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			50	2,4	0,5	21,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
<b>ИТОГО:</b>				<b>56</b>	<b>63</b>	<b>195</b>	<b>1573</b>	<b>92</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>8</b>	<b>583</b>	<b>1075</b>	<b>148</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО в среднем за 10 дней</b>				<b>57</b>	<b>54</b>	<b>230</b>	<b>1633</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>7</b>	<b>745</b>	<b>1089</b>	<b>187</b>	<b>10</b>
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*</i>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>70</b>	<b>1,4</b>	<b>0,9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
<b>60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 12 до 18 лет)</b>				<b>54</b>	<b>55</b>	<b>230</b>	<b>1628</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>7</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10</b>
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%*</i>				<b>57</b>	<b>58</b>	<b>241</b>	<b>1709</b>	<b>44</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>8</b>	<b>756</b>	<b>1134</b>	<b>189</b>	<b>11</b>
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (60% от суточных норм) - 5%*</i>				<b>51</b>	<b>52</b>	<b>218</b>	<b>1546</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>7</b>	<b>684</b>	<b>1026</b>	<b>171</b>	<b>10</b>

\*Приложение 4, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08  
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"































































































































8 день

Хлеб ржаной	60
Хлеб пшенич	98
Мука пшеничная	
Крупы, бобовые	66
Макаронны е изделия	
Картофель	29
Овощи, зеле	248
Фрукты свеж	150
Фрукты сухие	

Соки фрукто	200
Сахар	28,5
Кондитерские изделия	
какао	
Чай	0,5
Мясо	22
Птица	146
Колбасные изделия	
Рыба (сельдь)	
Молоко, кисломолочные	120
кисломолочные продукты	
Творог	190
Сметана	13
Сыр, сыр пла	16
Масло слив	10
Масло расти	8
Яйцо курино	6
Дрожжи хлебопекарные	









































































































