

**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**





лук репчатый	29	24													
масло растительное	6	6													
масса припущенного с маслом лука		15													
масса соуса		50													
мука пшеничная	4	4													
сметана	8	8													
вода питьевая	40	40													
<b>Макаронные изделия отварные №516-2004</b>			<b>180</b>	<b>5,8</b>	<b>3,6</b>	<b>44,0</b>	<b>232</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,97</b>	<b>21,91</b>	<b>58,29</b>	<b>8,22</b>	<b>0,85</b>
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	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 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>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>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>												
<b>ИТОГО:</b>			<b>51</b>	<b>43</b>	<b>260</b>	<b>1630</b>	<b>17</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>4,9</b>	<b>553</b>	<b>780</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	

**2 день**

**ИЛИ**





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>	

## **3 день**





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>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>9,0</b>	<b>43,5</b>	<b>9,5</b>	<b>1,4</b>	







сметана	5	5													
<b>Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №102-2013, Пермь</b>			100/10	12,5	15,1	5,1	206	0,0	0,0	0,0	0,3	18,0	85,0	12,0	1,1
сардельки, сосиски, колбаса вареная, в том числе куриные	102	100													
масло сливочное	10	10													
<b>Макаронные изделия отварные с овощами №294-2013,Пермь</b>	180	4,2	4,7	38,0	211	0,7	0,2	0,03	0,7	42,2	34,2	9,5	1,1		
макаронные изделия	45	45													
масло сливочное	5	5													
масса отварных макарон		130													
морковь - до 01.01 - 20%	75	60													
c 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>	200	0,2	0,0	20,6	83	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,0		
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>	80	6,6	1,1	28,9	152	0,0	0,2	0,0	0,0	26,4	174,4	49,6	3,4		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>	80														
<b>Хлеб ржаной</b>	50	2,4	0,5	21,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4		









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													
<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>		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>	<b>60</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>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**



**или**

Суп гороховый с гренками с мясом №139-2004



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		
<b>ИТОГО:</b>		61	58	207	1593	97	1,1	0,2	10,9	755	1141	188	11			

## **7 день**







Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			200	0,9	0,0	26,3	109	0,3	0,0	0,0	0,6	18,0	30,4	14,1	0,7
курага	20,3	20													
сахар	10	10													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,4	0,0	10,5	44	5,5	0,1	0,0	0,4	4,0	3,2	0,0	0,1
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
<b>ИТОГО:</b>			55	47	266	1707	14	0,8	0,5	8,7	538	1233	196	12	

## **8 день**





	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 потрошена 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**







сахар	15	15													
<b>Хлеб пшеничный</b>			80	6,6	1,1	28,9	152	0,0	0,2	0,0	0,0	26,4	174,4	49,6	3,4
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			80												
<b>Хлеб ржаной</b>			60	2,8	0,6	26,2	122	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	52,2	11,4	1,7
<b>Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва</b>			150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
<b>ИТОГО:</b>			51	42	252	1595	27	0,9	0,6	3,7	820	941	183	11	

**10 день**



**ИЛИ**



масло растительное	8	8													
сахар	2	2													
<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>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>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>		
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*</b>		<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>		
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%*</b>		<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>		
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (60% от суточных норм) - 5%*</b>		<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, кисломолоч ные	120
Кисломолоч ные продукты	
Творог	190
Сметана	13
Сыр, сыр пла	16
Масло сливко	10
Масло расти	8
Яйцо курино	6
Дрожжи хлебопекарные	





























































































