

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №10-ШК/2409-08/80 от 11.02.2020 г.**

**для питания обучающихся с 7 до 11 лет, горячий завтрак и обед (осенне-зимний сезон)**

## **ЭЛЕКТРОННЫЙ ВАРИАНТ**

## **1 день**





масса припущеного 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>150</b>	<b>4,8</b>	<b>3,0</b>	<b>36,7</b>	<b>193</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,81</b>	<b>18,26</b>	<b>48,58</b>	<b>6,85</b>	<b>0,71</b>
макаронные изделия	51	51													
масло сливочное	4	4													
<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>30</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>13,1</b>	<b>61</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,4</b>	<b>26,1</b>	<b>5,7</b>	<b>0,8</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>45</b>	<b>40</b>	<b>223</b>	<b>1430</b>	<b>17</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>4,4</b>	<b>531</b>	<b>683</b>	<b>120</b>	<b>9</b>	

## **2 день**







масло растительное	1,5	1,5														
Рис припущенный с овощами №416-2013, Пермь			150	2,5	4,4	32,4	179	22,50	0,0	0,04	0,3	5,1	83,0	0,1	0,5	
крупа рисовая	33	33														
кукуруза консервированная	75	45														
морковь - до 01.01 - 20%	23	18														
с 01.01 - 25%	24	18														
масло сливочное	6	6														
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	3,00	16,71	2,37	0,45	
сухофрукты	20,3	20														
сахар	15	15														
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			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	
<b>ИТОГО:</b>			<b>51</b>	<b>45</b>	<b>199</b>	<b>1402</b>	<b>53</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>722</b>	<b>1026</b>	<b>142</b>	<b>8</b>		

**3 день**







или филе куриное промышленного производства	65	62													
масса тушеного филе		50													
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>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>30</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>13,1</b>	<b>61</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>5,4</b>	<b>26,1</b>	<b>5,7</b>	<b>0,8</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>51</b>	<b>51</b>	<b>182</b>	<b>1392</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>953</b>	<b>1322</b>	<b>158</b>	<b>9</b>		

**4 день**





<b>Макаронные изделия отварные с овощами №294-2013,Пермь</b>	150	3,5	3,9	31,7	176	0,6	0,2	0,03	0,5	35,2	28,5	6,9	0,9
макаронные изделия	39	39											
масло сливочное	4	4											
масса отварных макарон		110											
морковь - до 01.01 - 20%	63	50											
с 01.01 - 25%	67	50											
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4											
масло сливочное для припускания овощей	4	4											
<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>	60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>	60												
<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>45</b>	<b>53</b>	<b>194</b>	<b>1430</b>	<b>18</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>4,0</b>	<b>441</b>	<b>656</b>	<b>140</b>	<b>8</b>	

**5 день**







Картофельное пюре №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147	11,56	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00	
картофель - 01.09.-31.10. - 25%			170	128												
01.11.-31.12. -30%			183	128												
01.01-29.02 - 35%			197	128												
01.03 - 40%			214	128												
молоко питьевое			24	24												
масло сливочное			5	5												
Сок в ассортименте			200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	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			30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8	
<b>ИТОГО:</b>			<b>50</b>	<b>44</b>	<b>199</b>	<b>1394</b>	<b>38</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>7,7</b>	<b>701</b>	<b>1002</b>	<b>220</b>	<b>8</b>		

**6 день**







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													
	sахар	10	10													
Хлеб пшеничный				50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
или Хлеб пшеничный витаминизированный				50												
Хлеб ржаной				30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
<b>ИТОГО:</b>				<b>56</b>	<b>56</b>	<b>178</b>	<b>1443</b>	<b>93</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,4</b>	<b>721</b>	<b>1012</b>	<b>154</b>	<b>8</b>	

**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			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			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>			<b>45</b>	<b>41</b>	<b>220</b>	<b>1430</b>	<b>13</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>7,1</b>	<b>489</b>	<b>988</b>	<b>154</b>	<b>10</b>	

## **8 день**





морковь до 01.01.-20%	16	13													
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>200</b>	<b>16,2</b>	<b>14,2</b>	<b>38,2</b>	<b>345</b>	<b>1,41</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>20,75</b>	<b>121,80</b>	<b>26,60</b>	<b>1,00</b>
курица потрошена 1 категории (разделка на порционные кусочки)	82	73													
или грудка куриная	77	73													
<b>масса готовой курицы порционные кусочки</b>			<b>50</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>

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	50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50												
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>		<b>54</b>	<b>53</b>	<b>194</b>	<b>1467</b>	<b>12</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>940</b>	<b>954</b>	<b>160</b>	<b>7</b>

**9 день**







Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004	200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	3,00	16,71	2,37	0,45
сухофрукты	20,3	20											
сахар	15	15											
Хлеб пшеничный	70	5,7	1,0	25,3	133	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,4	2,9
или Хлеб пшеничный витаминизированный	70												
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
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>45</b>	<b>35</b>	<b>229</b>	<b>1416</b>	<b>23</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>	<b>785</b>	<b>836</b>	<b>159</b>	<b>9</b>	

**10 день**



**ИЛИ**



томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4													
лук репчатый	7	6													
мука пшеничная	4,0	4,0													
масло растительное	7	7													
сахар	1,5	1,5													
<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>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>30</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>13,1</b>	<b>61</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,4</b>	<b>26,1</b>	<b>5,7</b>	<b>0,8</b>		
<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>176</b>	<b>1380</b>	<b>77</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>7</b>	<b>549</b>	<b>962</b>	<b>132</b>	<b>8</b>			
<b>ИТОГО в среднем за 10 дней</b>	<b>49</b>	<b>47</b>	<b>199</b>	<b>1418</b>	<b>37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,40</b>	<b>6,0</b>	<b>683</b>	<b>944</b>	<b>154</b>	<b>8</b>			
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1650</b>	<b>250</b>	<b>12</b>			
<b>60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет)</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	<b>36</b>	<b>0,7</b>	<b>0,42</b>	<b>6</b>	<b>660</b>	<b>990</b>	<b>150</b>	<b>7</b>			
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%*</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>211</b>	<b>1481</b>	<b>38</b>	<b>0,8</b>	<b>0,44</b>	<b>6,3</b>	<b>693</b>	<b>1040</b>	<b>158</b>	<b>8</b>			
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5%*</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>191</b>	<b>1340</b>	<b>34</b>	<b>0,7</b>	<b>0,40</b>	<b>5,7</b>	<b>627</b>	<b>941</b>	<b>143</b>	<b>7</b>			

\*Приложение 4, "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"







































































