

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	
--------	--

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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													
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
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
ИТОГО:				51	51	182	1392	28	0,7	0,5	7,2	953	1322	158	9

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Макаронные изделия отварные с овощами №294-2013,Пермь			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													
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			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													
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
ИТОГО:				45	53	194	1430	18	0,6	0,6	4,0	441	656	140	8

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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				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
ИТОГО:					56	56	178	1443	93	1,0	0,2	10,4	721	1012	154	8

7 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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
ИТОГО:					45	41	220	1430	13	0,7	0,4	7,1	489	988	154	10

8 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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													
Плов из птицы №492-2004			200	16,2	14,2	38,2	345	1,41	0,06	0,00	2,00	20,75	121,80	26,60	1,00
курица потрошенная 1 категории (разделка на порционные кусочки)	82	73													
или грудка куриная	77	73													
масса готовой курицы порционные кусочки		50													
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													
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	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
ИТОГО:		54	53	194	1467	12	0,5	0,1	5,6	940	954	160	7

9 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

