



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»
(МОУ ЦО «Открытие»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ЦО «Открытие»
Л.Н. Саулова
«10» ноября 2011г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.П. МАРЕСЬЕВА «ОТКРЫТИЕ»
г. КОМСОМОЛЬСК – НА – АМУРЕ

Меню разработано для организации двухразового питания обучающихся в МОУ ЦО «Открытие» с учетом возрастных категорий 7-11 лет и 12-18 лет.

Десятидневное меню составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При разработке использовались справочники:

- Сборник технологических нормативов, рецепту блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (5-е издание с дополнениями), г. Пермь Уральский региональный центр питания. Составители: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 год.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год. Технологическая картотека блюд представлена.

- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Новосибирск 2022г

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»
(МОУ ЦО «Открытие»)

Пояснительная записка

Представлено десятидневное меню для организации питания детей обучающихся в Муниципальном общеобразовательном учреждении Центре образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие» г. Комсомольска-на-Амуре. Десятидневное меню составлено в соответствии с рационом питания и нормам продуктового набора указанного в СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Интервалы времени между приемами пищи не превышают 3,5-4-х часов. Сборники рецептурных блюд и кулинарных изделий, использованный при составлении меню, указаны. Технологическая картотека блюд представлена.

Плановое меню на одного питающегося составлено в форме ежедневного перечня блюд с разбивкой на завтрак и обед с указанием выхода каждого блюда, информацией о количественном составе блюд и номером технологической карты по сборнику рецептур.

Повторяемость блюд не отмечена.

В предлагаемом рационе питания предусмотрено потребление продуктов обогащенных йодом, комплексами минеральных веществ и витаминов, кисломолочные продукты с живой микрофлорой.

Вес и объемы порций готовых блюд соответствуют рекомендуемым объемам для детей в возрасте 7 – 11 лет и 12-18 лет.

В примерном меню представлены сведения о пищевой и энергетической ценности. Вклад в суточную энергетическую ценность каждого приема пищи в % соотношении определен и составляет: завтрак 25%, обед 35%.

Энергетическая ценность рациона двухразового питания для детей в возрасте 7-11 лет - 1484,75 ккал., от 12 до 18 лет – 1673,85 ккал. в среднем за день. Для родителей (законных представителей) на сайте МОУ ЦО «Открытие» даны рекомендации по рациональному питанию школьников в не учебное время.

Представленное меню не содержит блюд и продуктов, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений. Для учащихся льготных категорий предусмотрено дополнительное питание в виде молочной продукции, фруктов, фруктовых пюре.

Заместитель директора

Е.Ю. Меджидова

Примерное десятидневное меню возрастной категории 7-11 лет

сводная карта питания

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
	наименование блюда	7-11 лет	наименование блюда	7-11 лет	наименование блюда	7-11 лет	наименование блюда	7-11 лет	наименование блюда	7-11 лет
завтрак	каша пшеничная молочная	200	помидор свежий	60	каша манная молочная жидкая	200	запеканка из творога со стущенным молоком	150/30	зеленый горошек консервированный	40,0
	чай с сахаром и молоком батон	200	тефтели мясные с соусом	80/20	кофейный напиток с молоком	200,0	чай с сахаром и лимоном	200,0	омлет натуральный	200,0
		60	рис припущенный	150,0	йогурт	180,0	батон	40,0	какао с молоком	200
	фрукт (яблоко)	150	какао с молоком	200,0	батон	60	печенье в ассортименте	80	шоколад мллки вей	1 шт
	йогурт	180,0	фрукт (яблоко)	150,0	шоколад мллки вей	1 шт			батон	60,0
обед	Салат Свежий	80	икра свекольная	80	салат из свежей капусты со сладким перцем	80	помидор свежий	60	винегрет овощной	80
	Бульон куриный с курицей, яцом и сухариками	220/20/10	щи из свежей капусты с курицей	200/10	суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/10	свекольник со сметаной и курицей	200/5	рассольник ленинградский	200/5
	котлета куриная с ветчиной	100	печень говяжья по-строгановски	100	жаркое по-домашнему	200	котлета мясная	90	шницель рыбный	90
	каша гречневая рассыпчатая	150	макаронные изделия отварные с маслом	150,0	компот из черной смородины	200	капуста тушеная	150	пюре картофельное	150
	компот из кураги	200	сок фруктовый	200	хлеб пшеничный	50	компот изблок и вишни	200	компот из сухофруктов	200
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	хлеб ржаной	60	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50
	хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60

Примерное десятидневное меню возрастной категория 7-11 лет

сводная карта питания

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
	наименование блюда	7-11 лет	наименование блюда	7-11 лет	наименование блюда	7-11 лет	наименование блюда	7-11 лет	наименование блюда	7-11 лет
завтрак	Каша кукурузная молочная	200	голень куриная запеченная	120	запеканка из творога со стуженым молоком	150/30	каша Дружба	200	зеленый горошек консервированный	40,0
	кофейный напиток с молоком	200,0	макаронные изделия отварные с маслом	150,0	чай с сахаром и лимоном	200,0	кофейный напиток с молоком	200,0	омлет натуральный	200,0
	фрукт (груша)	150	напиток из шиповника	200	батон	40,0	батон	60	какао с молоком	200
	батон	60	хлеб пшеничный	50	печенье в ассортименте	80	йогурт	180,0	хлеб пшеничный	60
	сыр	15	фрукт (яблоко)	150			сыр	20,0	фрукт (яблоко)	150
	масло сливочное	15					масло сливочное	15		
обед	помидор свежий	70	салат зеленый с огурцами и помидорами	80	салат из морской капусты	80	салат из капусты со сладким перцем	60	салат-гарнир из овощей	60
	свекольник со сметаной и курицей	200/5	суп картофельный с бобовыми с курицей	200/5	борщ из свежей капусты с курицей	200/10	суп с рыбами консервами	200	рассольник ленинградский с курицей	200/5
	поджарка из свинины	100	котлета рыбная любительская	90	гуляш из говядины	100	плов из отварного мяса	200	рыба, запеченная в сметанном соусе	120
	поюре из гороха	155	картофельное пюре	150	каша гречневая рассыпчатая	150	компот из яблок и вишни	200	пюре картофельное	150
	кисель из свежих ягод	200	компот из малины	200	компот из сухофруктов	200	хлеб пшеничный	50	сок фруктовый	200
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	хлеб ржаной	60	хлеб пшеничный	50
	хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60

Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"

Примерное десятидневное меню

1 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет					
	завтрак			брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
267- Пермь	Каша пшенная молочная жидкая	200	крупа пшенная	40,00	40,00	6,20	8,50	31,00	233,00
			молоко	112,00	112,00				
			сахар	5,00	5,00				
			масло сливочное	5,00	5,00				
			соль	1,00	1,00				
495 -Пермь	Чай с сахаром и молоком	200	чай	1,00	1,00	1,50	1,30	15,90	81,00
			сахар	15,00	15,00				
			молоко	50,00	50,00				
517-Пермь	Йогурт	180	йогурт	180,00	180,00	7,00	8,90	12,00	144,00
111-Пермь	Батон	60	батон	60,00	60,00	4,50	1,74	30,80	157,00
112-Пермь	Фрукт	150	яблоко	171,00	150,00	0,60	0,60	14,70	71,00
Итого завтрак						19,80	21,04	104,40	686,00
Обед									
105 Москва 16г	Салат Свежий	80	помидоры	21,76	21,36	0,70	2,80	3,60	43,00
			лук репчатый	6,40	5,36				
			маслины б/к	16,50	10,64				
			кукуруза консервированная	41,30	26,64				
			капуста пекинская	13,76	12,24				
			лимон	1,20	0,56				
			масло растительное	2,80	2,80				
			соль	0,56	0,56				
271 Москва 22г	Бульон куриный с яйцом и курицей	250	морковь	2,50	2,00	10,40	8,94	0,50	119,00
			лук репчатый	2,40	2,00				
			соль	0,80	0,80				
			куры целые	38,80	36,00				
			яйцо куриное	20,00	20,00				
			сухарики пшеничные	14,30	10,00	0,58	0,40	5,35	37,50
316 Москва 16г	котлета куриная с ветчиной	100	филе куриное	62,40	58,00	14,20	5,90	10,50	144,00
			молоко свежее	26,00	26,00				
			хлеб пшеничный	22,00	22,00				
			ветчина	5,20	5,00				
			масло растительное	5,00	5,00				
			соль	0,50	0,50				
237-Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69,00	69,00	6,60	7,80	27,00	214,00
			масло сливочное	6,75	6,75				
54-2хн	Компот из кураги	200	курага	21,40	20,00	1,00	0,10	15,70	88,00
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,80	0,40	25,00	118,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60,00	60,00	3,96	0,72	20,00	105,00
Итого обед						41,24	27,06	107,65	868,50
Всего						49,90	48,10	212,05	1554,50

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева
"Открытие"
Примерное десятидневное меню**

2 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
54-3з	Помидор свежий	60	помидор свежий	67,80	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80
390 -Пермь	Тефтели мясные с рисом Ёжики с соусом	100	мясо свинина	50,29	50,29	8,20	14,30	13,00	213,00
			крупа рисовая	6,86	6,86				
			лук репчатый	28,00	24,00				
			масло сливочное	11,43	11,43				
			мука	5,71	5,71				
			соль	3,20	3,20				
			соус	20,00	20,00				
54-3соус	Соус красный основной	20	томат	1,20	1,20				
			морковь	2,00	1,60				
			лук репчатый	0,90	0,80				
			мука	1,00	1,00				
			масло сливочное	0,60	0,60				
			сахар	0,50	0,50				
			петрушка сух	0,046	0,046				
			лавровый лист	0,004	0,004				
			соль	0,006	0,006				
415-Пермь	Рис припущенный	150	крупа рис	51,75	51,75	3,54	6,00	32,40	178,00
			масло сливочное	6,75	6,75				
496-Пермь	Какао с молоком	200	какао	3,00	3,00	3,60	3,30	25,00	144,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	20,00	20,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,50	1,74	30,80	157,00
112-Пермь	Фрукт	150	яблоко	171,00	150,00	0,60	0,60	14,70	71,00
Итого завтрак						21,14	26,04	118,20	775,80
Обед									
54-15з	Икра свекольная	80	свёкла	74,96	60,00	1,30	4,20	8,80	71,00
			томат	6,72	6,72				
			лук репчатый	18,00	14,40				
			масло растительное	6,40	6,40				
			сахар	0,96	0,96				
			лимонная кислота	0,40	0,40				
			соль	0,24	0,24				
142-Пермь	Щи из свежей капусты	200	капуста свежая	50,00	40,00	1,20	3,98	6,23	67,00
			картофель	32,00	24,00				
			морковь	12,64	10,00				
			лук репчатый	9,60	8,00				
			томат	0,60	0,60				
			масло растительное	4,00	4,00				
404-Пермь	С курицей	10	куры целые	16,00	10,00	2,40	1,62	0,40	24,00
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	печень говяжья	97,40	93,60	6,70	6,80	8,40	135,00
			сметана	33,30	33,30				
			мука	1,60	1,60				
			масло сливочное	1,60	1,60				
			масло растительное	8,30	8,30				
			соль	0,62	0,62				
291- Пермь	макаронные изделия отварные с маслом	150	макаронные изделия	51,00	51,00	7,50	4,40	28,00	170,00
			масло сливочное	6,75	6,75				
518-Пермь	сок фруктовый	200	сок фруктовый	200,00	200,00	1,00	0,20	0,20	92,00
108-Пермь	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,80	0,40	25,00	118,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50,00	50,00	3,00	0,72	20,00	88,00
Итого обед						26,90	22,32	97,03	765,00
Всего						48,04	48,36	215,23	1540,80

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"**

Примерное десятидневное меню

3 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
262-Пермь	Каша манная молочная с маслом	200	крупа манная	30,80	30,80	6,20	7,46	30,80	215,00
			молоко	106,00	106,00				
			сахар	5,00	5,00				
			масло сливочное	5,00	5,00				
501 -Пермь	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5,00	5,00	3,20	2,70	16,00	79,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	10,00	10,00				
111-Пермь	Батон	60	батон	60,00	60,00	4,50	1,74	30,80	157,00
517-Пермь	Йогурт	180	йогурт	180,00	180,00	7,00	8,90	12,00	144,00
	шоколад	26	шоколад милки вей	26,00	26,00	3,00	4,00	29,00	166,00
Итого завтрак					23,90	24,80	118,60	761,00	
Обед									
53 Москва 16г	Салат из свежей капусты со сладким перцем	80	капуста свежая	70,00	56,00	1,10	1,10	3,70	34,00
			огурцы свежие	15,52	15,20				
			перец болгарский	5,36	4,00				
			масло растительное	5,60	5,60				
			соль	0,24	0,24				
147-Пермь	Суп с макаронными изделиями	200	макаронные изделия	8,00	8,00	2,16	2,28	15,00	89,00
			картофель	80,00	60,00				
			морковь	10,00	8,00				
			лук репчатый	9,60	8,00				
			масло растительное	2,00	2,00				
404-Пермь	С курицей	10	куры целые	16,00	10,00	2,40	1,62	0,40	24,00
259-ТУТ	жаркое по-домашнему	200	свинина	139,20	118,40	10,20	22,10	21,00	383,00
			картофель	127,68	96,00				
			томат	1,73	1,73				
			лук репчатый	11,52	9,60				
			масло растительное	5,76	5,76				
			соль	6,40	6,40				
511-Пермь	Компот из черной смородины	200	смородина	32,00	30,00	0,30	0,10	17,20	71,00
			сахар	15,00	15,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,80	0,40	25,00	118,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60,00	60,00	3,96	0,72	20,00	105,00
Итого обед					23,92	28,32	102,30	824,00	
Всего					47,82	53,12	220,90	1585,00	

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"**

Примерное десятидневное меню

4 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
54-1г	Запеканка из творога	150	творог	139,50	139,50	19,70	10,70	21,70	301,00
			крупа манная	9,70	9,70				
			сахар	9,00	9,00				
			сахари	5,20	5,20				
			сметана	5,20	5,20				
			масло сливочное	5,20	5,20				
			яйцо	4,40	4,00				
			соль	0,40	0,40				
	ванилин	0,01	0,01						
481-Пермь	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное	30,00	30,00	1,16	4,55	27,00	108,00
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	чай	1,00	1,00	0,30	0,00	6,70	27,90
			сахар	7,00	7,00				
			лимон	7,50	7,00				
111-Пермь	Батон	40	батон	40,00	40,00	2,60	1,10	20,50	104,00
	Печенье	80	печенье	80,00	80,00	4,00	5,00	39,00	221,00
Итого завтрак						27,76	21,35	114,90	761,90
Обед									
54-3з	Помидор свежий	60	помидор свежий	67,80	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80
54-18с	Свекольник со сметаной	200	свёкла	48,78	39,02	1,80	8,48	12,66	128,00
			картофель	53,08	39,02				
			лук репчатый	9,76	7,80				
			морковь	4,88	3,90				
			томат	2,17	2,17				
			сметана	4,88	4,88				
			масло растительное	3,90	3,90				
			лавровый лист	0,01	0,01				
			соль	0,30	0,30				
404-Пермь	С курицей	5	куры целые	8,00	5,00	1,20	0,81	0,20	12,00
381-Пермь	котлета мясная	90	мясо свинина	77,40	77,40	7,40	8,30	4,00	195,00
			хлеб пшеничный	17,10	17,10				
			сахари	9,90	9,90				
			масло сливочное	7,56	7,56				
			соль	4,32	4,32				
423- Пермь	Капуста тушеная	150	капуста свежая	196,92	157,50	6,70	6,50	16,60	138,00
			масло сливочное	6,75	6,75				
			морковь	7,50	6,00				
			лук репчатый	10,70	9,00				
			петрушка сух	0,30	0,30				
			томат	3,58	3,58				
			мука	1,83	1,83				
			сахар	4,50	4,50				
			соль	1,50	1,50				
54-5хн Москва 21г	Компот из яблок и вишни	200	яблоки свежие	24,60	23,00	0,20	0,10	10,20	62,50
			вишня	20,00	18,00				
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,80	0,40	25,00	118,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60,00	60,00	3,96	0,72	20,00	105,00
Итого обед						25,76	25,41	90,96	771,30
Всего						53,52	46,76	205,86	1533,20

Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"

Примерное десятидневное меню

5 день

5 день									
№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
54-20з	Горошек зеленый консервированный	40	Горошек зеленый консервированный	62,00	40,00	1,10	0,10	2,30	14,70
54-1о	Омлет натуральный	200	яйцо	135,40	135,40	13,00	14,30	15,00	240,00
			молоко	76,90	76,90				
			масло сливочное	15,40	15,40				
			соль	0,60	0,60				
496-Пермь	Какао с молоком	200	какао	3,00	3,00	3,60	3,30	25,00	144,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	20,00	20,00				
111-Пермь	Батон	60	батон	60,00	60,00	4,50	1,74	30,80	157,00
	шоколад	26	шоколад млки вей	26,00	26,00	3,00	4,00	29,00	166,00
Итого завтрак						25,20	23,44	102,10	721,70
Обед									
54-16з	Винегрет овощной	80	картофель	24,00	17,60	0,80	7,10	5,50	69,00
			лук репчатый	14,96	12,00				
			морковь	10,00	8,00				
			свёкла	14,96	12,00				
			огурец соленый	30,00	24,00				
			масло растительное	8,00	8,00				
			соль	0,16	0,16				
134-Пермь	Рассольник ленинградский	200	картофель	80,00	60,00	1,64	4,20	13,80	97,00
			крупа перловая	4,00	4,00				
			морковь	10,00	8,00				
			лук репчатый	4,80	4,00				
			огурец соленый	13,40	12,00				
			масло растительное	4,00	4,00				
404-Пермь	С курицей	5	куры целые	8,00	5,00	1,20	0,81	0,20	12,00
391-Лапшина	Шницель рыбный	90	филе минтая	81,00	77,40	12,00	8,80	17,40	188,00
			петрушка сух	0,36	0,36				
			молоко	7,20	7,20				
			яйцо	3,60	3,60				
			сухари	10,80	10,80				
			масло растительное	9,00	9,00				
			лук репчатый	19,80	18,00				
429-Пермь	Картофельное пюре	150	картофель	169,50	126,00	3,15	6,60	16,35	138,00
			молоко	24,00	22,50				
			масло сливочное	6,75	6,75				
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	26,80	25,00	0,50	0,00	19,80	81,00
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,80	0,40	25,00	118,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60,00	60,00	3,96	0,72	20,00	105,00
Итого обед						27,05	28,63	118,05	808,00
Всего						52,25	52,07	220,15	1529,70

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"**

Примерное десятидневное меню

6 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
265 Пермь	Каша кукурузная молочная с маслом	200	крупa кукурузная	40,00	40,00	7,20	7,80	37,00	240,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	5,00	5,00				
			масло сливочное	5,00	5,00				
501 -Пермь	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5,00	5,00	3,20	2,70	16,00	79,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	10,00	10,00				
112-Пермь	Фрукт	150	груша	171,00	150,00	0,60	0,60	14,70	71,00
111-Пермь	Батон	60	батон	60,00	60,00	4,50	1,74	30,80	157,00
54-1з	сыр	15	сыр твердый	15,60	15,00	3,45	4,35	0,00	52,50
105-Пермь	масло сливочное	15	масло сливочное	15,00	15,00	0,08	12,38	0,12	112,20
Итого завтрак						19,03	29,57	98,62	711,70
Обед									
54-3з	Помидор свежий	70	помидор свежий	79,10	70,00	0,50	0,10	2,30	10,80
54-18с	Свекольник со сметаной	200	свёкла	48,78	39,02	1,80	8,48	12,66	128,00
			картофель	53,08	39,02				
			лук репчатый	9,76	7,80				
			морковь	4,88	3,90				
			томат	2,17	2,17				
			сметана	4,88	4,88				
			масло растительное	3,90	3,90				
			лавровый лист	0,01	0,01				
			соль	0,30	0,30				
404-Пермь	С курицей	5	куры целые	8,00	5,00	1,20	0,81	0,20	12,00
251 Тут	Поджарка из свинины	100	мясо свинина	133,85	113,85	8,80	18,90	2,70	248,00
			соль	1,00	1,00				
			лук репчатый	36,92	30,72				
			томат	4,62	4,62				
			масло растительное	10,77	10,77				
418-Пермь	Пюре из гороха с маслом	155	крупa горох	75,75	75,00	8,80	3,50	29,33	175,00
			масло сливочное	5,00	5,00				
502 Пермь	кисель из свежих ягод	200	клюква	20,00	20,00	0,10	0,00	25,00	125,00
			сахар	20,00	20,00				
			крахмал	6,00	6,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,80	0,40	25,00	118,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60,00	60,00	3,96	0,72	20,00	105,00
Итого обед						28,96	32,91	117,19	921,80
Всего						47,99	62,48	215,81	1633,50

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"**

Примерное десятидневное меню

7 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
293 Москва 11г	Птица запеченая (голень)	120	голень куриная	174,00	170,40	15,00	17,00	19,00	258,00
			сметана	2,40	2,40				
			масло растительное	6,00	6,00				
			соль	1,00	1,00				
291- Пермь	макаронные изделия отварные с маслом	150	макаронные изделия	51,00	51,00	7,50	4,40	28,00	170,00
			масло сливочное	6,75	6,75				
519-Пермь	Напиток из шиповника	200	шиповник (сухой)	20,00	20,00	0,70	0,30	27,00	97,00
сахар			15,00	15,00					
112-Пермь	Фрукт	150	яблоко	171,00	150,00	0,60	0,60	14,70	71,00
108-Пермь	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,80	0,40	25,00	118,00
Итого завтрак						27,60	22,70	113,70	714,00
Обед									
47 Москва 16 г	Салат зеленый с огурцами и помидорами	80	капуста пекинская	21,76	20,00	0,80	5,50	6,80	48,00
			помидоры свежие	22,88	22,40				
			огурец свежий	26,96	26,40				
			масло растительное	12,00	12,00				
144- Пермь	Суп картофельный с бобовыми	200	горох	16,20	16,00	1,10	2,80	10,10	82,00
			картофель	66,60	50,00				
			морковь	10,00	8,00				
			петрушка сух	0,20	0,20				
			лук репчатый	12,20	10,00				
			масло сливочное	4,00	4,00				
404-Пермь	С курицей	5	куры целые	8,00	5,00	1,20	0,81	0,20	12,00
54-14р	Котлета рыбная любительская	90	филе миная	68,13	60,30	9,80	8,00	9,10	145,00
			морковь	24,48	19,62				
			лук репчатый	9,00	7,20				
			яйцо	12,87	11,70				
			молоко	9,00	9,00				
			хлеб пшеничный	7,20	7,20				
			масло сливочное	2,70	2,70				
			соль	0,36	0,36				
429-Пермь	Картофельное пюре	150	картофель	169,50	126,00	3,15	6,60	16,35	138,00
			молоко	24,00	22,50				
			масло сливочное	6,75	6,75				
54-8 хн Москва 21г	Компот из малины	200	малина	21,40	20,00	0,20	0,10	7,90	32,80
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,80	0,40	25,00	118,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60,00	60,00	3,96	0,72	20,00	105,00
Итого обед						24,01	24,93	95,45	680,80
Всего						51,61	47,63	209,15	1394,80

Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"

Примерное десятидневное меню

8 день

8 день									
№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
54-1г	Запеканка из творога	150	творог	139,50	139,50	19,70	10,70	21,70	301,00
			крупя манная	9,70	9,70				
			сахар	9,00	9,00				
			сухари	5,20	5,20				
			сметана	5,20	5,20				
			масло сливочное	5,20	5,20				
			яйцо	4,40	4,00				
			соль	0,40	0,40				
	ванилин	0,01	0,01						
481-Пермь	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное	30,00	30,00	1,16	4,55	27,00	108,00
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	чай	1,00	1,00	0,30	0,00	6,70	27,90
			сахар	7,00	7,00				
			лимон	7,50	7,00				
111-Пермь	Батон	40	батон	40,00	40,00	2,60	1,10	20,50	104,00
	Печенье	80	печенье	80,00	80,00	4,00	5,00	39,00	221,00
Итого завтрак						27,76	21,35	114,90	761,90
Обед									
49	Салат из морской капусты	80	морковь	8,80	4,80	1,56	1,86	2,88	48,00
			лук репчатый	9,04	5,60				
			морская капуста	40,80	64,00				
			масло растительное	8,00	8,00				
128-Пермь	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	свёкла	40,00	34,40	1,50	4,00	8,52	76,00
			капуста	20,00	16,00				
			картофель	21,36	16,00				
			морковь	12,56	10,00				
			лук репчатый	9,60	8,00				
			масло растительное	4,00	4,00				
			сахар	2,00	2,00				
			томат	1,80	1,80				
404-Пермь	С курицей	10	куры целые	16,00	10,00	2,40	1,62	0,40	24,00
282 Москва 16г	гуляш из говядины	100	мясо говядина	90,00	81,00	11,40	9,30	6,60	142,00
			соль	1,00	1,00				
			лук репчатый	4,52	3,80				
			морковь	4,80	3,80				
			томат	1,20	1,20				
			масло сливочное	2,30	2,30				
			мука	3,10	3,10				
237-Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупя гречневая	69,00	69,00	6,60	7,80	27,00	214,00
			масло сливочное	6,75	6,75				
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	26,80	25,00	0,50	0,00	19,80	81,00
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,80	0,40	25,00	118,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60,00	60,00	3,96	0,72	20,00	105,00
Итого обед						31,72	25,70	110,20	808,00
Всего						59,48	47,05	225,10	1569,90

Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"

Примерное десятидневное меню

9 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
54-16к	Каша молочная "Дружба"	200	крупа рис	15,00	15,00	5,00	5,80	21,00	198,00
			крупа пшено	11,00	11,00				
			молоко	102,00	102,00				
			масло сливочное	5,00	5,00				
			сахар	3,00	3,00				
			соль	1,00	1,00				
501 -Пермь	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5,00	5,00	3,20	2,70	16,00	79,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	10,00	10,00				
111-Пермь	Батон	60	батон	60,00	60,00	4,50	1,74	30,80	157,00
517-Пермь	Йогурт	180	йогурт	180,00	180,00	7,00	8,90	12,00	144,00
105-Пермь	масло сливочное	15	масло сливочное	15,00	15,00	0,08	12,38	0,12	112,20
54-1з	сыр	20	сыр твердый	20,80	20,00	3,50	4,40	0,00	53,00
Итого завтрак						23,28	35,92	79,92	743,20
Обед									
53 Москва 16г	Салат из свежей капусты со сладким перцем	60	капуста свежая	52,50	42,00	0,83	0,83	2,80	25,50
			огурцы свежие	11,64	11,40				
			перец болгарский	4,02	3,00				
			масло растительное	4,20	4,20				
			соль	0,18	0,18				
153-Пермь	Суп с рыбными консервами	200	сайра консервированная	32,00	32,00	4,80	5,78	12,84	133,00
			картофель	74,60	56,00				
			морковь	16,00	12,80				
			лук репчатый	7,60	6,40				
			крупа рис	4,00	4,00				
			масло сливочное	3,00	3,00				
			петрушка сух	0,14	0,14				
370-Пермь	Плов из отварного мяса	200	мясо свинина	64,80	64,80	15,12	14,88	29,00	332,00
			морковь	24,80	20,00				
			масло сливочное	8,00	8,00				
			лук репчатый	9,60	8,00				
			крупа рис	54,40	54,40				
54-5хн Москва 21г	Компот из яблок и вишни	200	яблоки свежие	24,60	23,00	0,20	0,10	10,20	62,50
			вишня	20,00	18,00				
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,80	0,40	25,00	118,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60,00	60,00	3,96	0,72	20,00	105,00
Итого обед						28,71	22,71	99,84	776,00
Всего						51,99	58,63	179,76	1519,20

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"**

Примерное десятидневное меню

10 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
54-20з	Горошек зеленый консервированный	40	Горошек зеленый консервированный	62,00	40,00	1,10	0,10	2,30	14,70
54-1о	Омлет натуральный	200	яйцо	135,40	135,40	13,00	14,30	15,00	240,00
			молоко	76,90	76,90				
			масло сливочное	15,40	15,40				
			соль	0,60	0,60				
496-Пермь	Какао с молоком	200	какао	3,00	3,00	3,60	3,30	25,00	144,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	20,00	20,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,50	1,74	30,80	157,00
112-Пермь	Фрукт	150	яблоко	171,00	150,00	0,60	0,60	14,70	71,00
Итого завтрак						22,80	20,04	87,80	626,70
Обед									
40 Москва 16г	Салат-гарнир из овощей	60	капуста свежая	49,44	39,54	0,83	4,58	4,30	49,00
			морковь	5,64	4,50				
			огурцы консервированные	6,30	6,00				
			помидоры	10,44	10,26				
134-Пермь	Рассольник ленинградский	200	картофель	80,00	60,00	1,64	4,20	13,80	77,00
			крупя перловая	4,00	4,00				
			морковь	10,00	8,00				
			лук репчатый	4,80	4,00				
			огурец соленый	13,40	12,00				
			масло растительное	4,00	4,00				
404-Пермь	С курицей	5	куры целые	8,00	5,00	1,20	0,81	0,20	12,00
342	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	филе минтая	72,60	72,60	12,00	7,00	4,00	117,00
			лук репчатый	14,40	12,00				
			морковь	27,60	20,40				
			масло растительное	5,40	5,40				
			соль	3,60	3,60				
			мука	0,86	0,86				
			масло сливочное	0,86	0,86				
			сметана	17,100	17,100				
429-Пермь	Картофельное пюре	150	картофель	169,50	126,00	3,15	6,60	16,35	138,00
			молоко	24,00	22,50				
			масло сливочное	6,75	6,75				
518-Пермь	сок фруктовый	200	сок фруктовый	200,00	200,00	1,00	0,20	0,20	92,00
108-Пермь	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,80	0,40	25,00	118,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60,00	60,00	3,96	0,72	20,00	105,00
Итого обед						27,58	24,51	83,85	708,00
Всего						50,38	44,55	171,65	1334,70

Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева "Открытие"
Примерное десятидневное меню возрастной категории 12-18 лет

сводная карта питания

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
	наименование блюда	12-18 лет	наименование блюда	12-18 лет	наименование блюда	12-18 лет	наименование блюда	12-18 лет	наименование блюда	12-18 лет
завтрак	омлет натуральный	200	каша кукурузная молочная с маслом	200	плов из отварной птицы	250	каша пшенная молочная с маслом	200	Тефтели мясные с рисом. Ежики с соусом	100,0
	чай с лимоном и сахаром	200	блинчики с джемом	75/10	чай с сахаром и молоком	200,0	сырник из творога со стугненным молоком	75/15	рис припущенный	180
	хлеб пшеничный	70	какао с молоком	200	сыр	20,0	какао с молоком	200,0	напиток из шиповника	200
	печенье	80,0	хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	80	батон	60,0	хлеб пшеничный	70
			фрукт	150					яблоко	150
обед	салат Греческий	100	икра свекольная	100	салат из свежей капусты со сладким перцем	100	помидор свежий	100	винегрет овощной	100
	бульон куриный с курицей, яйцом и сухариками	220/20/10	щи из свежей капусты с курицей	250/5	суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/10	свекольник со сметаной и курицей	250/5	рассольник ленинградский с курицей	250/10
	котлета куриная с ветчиной	100	печень говяжья по- строгановски	140	жаркое по-домашнему	250	котлета мясная	100	шницель рыбный	100
	каша гречневая рассыпчатая	180	макаронные изделия отварные с маслом	180	компот из черной смородины	200	капуста тушеная	180	пюре картофельное	180
	компот из кураги	200	сок фруктовый	200	хлеб пшеничный	60	компот из яблок и вишни	200	кампот из сухофруктов	200
	хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	хлеб ржаной	70	хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60
	хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70			хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70

Примерное десятидневное меню возрастной категория 12-18 лет

сводная карта питания

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
	наименование блюда	12-18 лет	наименование блюда	12-18 лет	наименование блюда	12-18 лет	наименование блюда	12-18 лет	наименование блюда	12-18 лет
завтрак	голень куриная запеченная	100	каша манная молочная жидкая с маслом	200	омлет натуральный	200,0	Курица в сырном соусе с рисом	250	каша Дружба	200,0
	макаронные изделия отварные с маслом	180,0	сырник из творога со стущенным молоком	75/15	чай с сахаром и лимоном	200	чай с сахаром	200	кофейный напиток с молоком	200,0
	какао с молоком	200	кофейный напиток с молоком	200	хлеб пшеничный	70,0	хлеб пшеничный	100	хлеб пшеничный	70
	хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	печенье	80			фрукт	150,0
	Салат из свежей капусты со сладким перцем	100	салат зеленый с огурцами и помидорами	100	салат из морской капусты	100	помидор свежий	100	Салат-гарнир из овощей	100
обед	борщ со свежей капусты с курицей	250/5	суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10	суп с рыбными консервами	250	свекольник со сметаной и курицей	250/5	рассольник ленинградский	250/10
	гуляш из говядины	100	котлета рыбная любительская	100	плов из отварного мяса	250	поджарка из свинины	120	рыба запеченная с сыром и луком	100
	каша гречневая рассыпчатая	180	пюре картофельное	180	компот из яблок и вишни	200	пюре из гороха	205	пюре картофельное	180
	сок фруктовый	200	Компот из малины	200	хлеб пшеничный	60	кисель из свежих ягод	200	компот из сухофруктов	200
	хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	60	хлеб ржаной	70	хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	70
	хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70			хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70

Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"

Примерное десятидневное меню

1 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 12-18 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
54-1о	Омлет натуральный	200	яйцо	135,40	123,10	17,00	24,00	18,50	321,00
			молоко	76,90	76,90				
			масло сливочное	15,40	15,40				
			соль	0,60	0,60				
54-3гн	чай с лимоном	200	чай	1,00	1,00	0,30	0,00	6,70	48,00
			сахар	7,00	7,00				
			лимон	7,50	7,00				
	печенье	80	печенье весовое	80,00	80,00	4,00	5,00	39,00	221,00
108-Пермь	хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,32	0,56	34,40	165,00
Итого завтрак						26,62	29,56	98,60	755,00
Обед									
44 Москва 16г	Салат Греческий	100	Сыр Фетакса	14,30	14,30	4,00	11,00	4,40	130,00
			помидоры свежие	14,60	14,30				
			Огурцы свежие	14,60	14,30				
			перец болгарский	19,10	14,30				
			лук репчатый	8,50	7,10				
			маслины б/к	22,10	14,20				
			капуста пекинская	7,70	7,10				
			масло растительное	11,80	11,80				
	соль	0,70	0,70						
271 Москва 22г	Бульон куриный с яйцом и курицей	250	морковь	2,50	2,00	10,40	8,94	0,50	119,00
			лук репчатый	2,40	2,00				
			соль	0,80	0,80				
			куры целые	38,80	36,00				
			яйцо куриное	20,00	20,00				
			сухарики пшеничные	14,30	10,00	0,58	0,40	5,35	37,50
316 Москва 16г	котлета куриная с ветчиной	100	филе куриное	62,40	58,00	14,20	5,90	10,50	144,00
			молоко свежее	26,00	26,00				
			хлеб пшеничный	22,00	22,00				
			ветчина	5,20	5,00				
			масло растительное	5,00	5,00				
			соль	0,50	0,50				
237-Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	82,80	82,80	10,30	9,30	44,00	280,00
			масло сливочное	8,10	8,10				
54-2хн	Компот из кураги	200	курага	21,40	20,00	1,00	0,10	15,70	88,00
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,40	141,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,40	122,00
Итого обед						49,66	36,96	133,25	1061,50
Всего						57,00	66,52	231,85	1659,00

Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"

Примерное десятидневное меню

2 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 12-18 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
265 Пермь	Каша кукурузная молочная с маслом	200	крупа кукурузная	40,00	40,00	7,20	7,80	37,00	240,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	5,00	5,00				
			масло сливочное	5,00	5,00				
396-Т	блинчики с джемом	75/10	мука пшеничная	37,50	37,50	4,50	9,00	12,00	95,00
			молоко свежее	59,00	59,00				
			дрожжи	1,50	1,50				
			сахар	1,50	1,50				
			соль	0,75	0,75				
			масло растительное	2,50	2,50				
			джем фруктовый	10,00	10,00				
496-Пермь	Какао с молоком	200	какао	3,00	3,00	3,60	3,30	25,00	144,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	20,00	20,00				
108-Пермь	хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,32	0,56	34,40	165,00
112-Пермь	Фрукт	150	яблоко	171,00	150,00	0,60	0,60	14,70	71,00
Итого завтрак					21,22	21,26	123,10	715,00	
Обед									
54-15з	Икра свекольная	100	свёкла	93,70	75,00	2,20	7,00	18,30	119,00
			томат	8,40	8,40				
			лук репчатый	22,50	18,00				
			масло растительное	8,00	8,00				
			сахар	1,20	1,20				
			лимонная кислота	0,50	0,50				
			соль	0,30	0,30				
142-Пермь	Щи из свежей капусты	250	капуста свежая	62,50	50,00	1,80	5,00	9,80	94,00
			картофель	40,00	30,00				
			морковь	15,80	12,50				
			лук репчатый	12,00	10,00				
			томат	0,75	0,75				
			масло растительное	5,00	5,00				
404-Пермь	С курицей	5	куры целые	8,00	5,00	1,20	0,81	0,20	12,00
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	140	печень говяжья	136,36	131,04	16,80	17,10	21,00	283,90
			сметана	46,76	46,76				
			мука	2,24	2,24				
			масло сливочное	2,24	2,24				
			масло растительное	11,76	11,76				
			соль	0,86	0,86				
291-Пермь	Макаронные изделия отварные с маслом	180	макаронные изделия	61,20	61,20	12,00	8,00	38,00	270,00
			масло сливочное	8,10	8,10				
518-Пермь	сок фруктовый	200	сок фруктовый	200,00	200,00	1,00	0,20	0,20	92,00
108-Пермь	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,40	141,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,40	122,00
Итого обед					44,18	39,43	140,30	1133,90	
Всего					58,00	59,00	220,00	1645,00	

Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"

Примерное десятидневное меню

3 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 12-18 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
406 Пермь	Плов из отварной птицы	250	филе кур	114,69	114,69	19,00	18,90	45,00	427,00
			масло растительное	12,57	12,57				
			лук репчатый	25,14	12,57				
			морковь	16,00	12,57				
			крупа рисовая	56,00	56,00				
			соль	9,14	9,14				
495 -Пермь	Чай с сахаром и молоком	200	чай	1,00	1,00	1,50	1,30	15,90	81,00
			сахар	15,00	15,00				
			молоко	50,00	50,00				
108-Пермь	хлеб пшеничный	80	хлеб пшеничный	80,00	80,00	6,08	0,64	39,30	188,00
54-1з	сыр	20	сыр	20,80	20,00	4,60	5,90	0,00	71,60
Итого завтрак						31,18	26,74	100,20	767,60
Обед									
53 Москва 16г	Салат из свежей капусты со сладким перцем	100	капуста свежая	87,50	70,00	1,50	1,50	4,90	44,00
			огурцы свежие	19,40	19,00				
			перец болгарский	6,70	5,00				
			масло растительное	7,00	7,00				
			соль	0,30	0,30				
147-Пермь	Суп с макаронными изделиями	250	макаронные изделия	10,00	10,00	2,70	2,90	19,90	112,00
			картофель	100,00	75,00				
			морковь	12,50	10,00				
			лук репчатый	12,00	10,00				
			масло растительное	2,50	2,50				
404-Пермь	С курицей	10	куры целые	16,00	10,00	2,40	1,62	0,40	24,00
259-ТУТ	жаркое по-домашнему	250	свинина	174,00	148,00	10,20	22,10	21,00	383,00
			картофель	159,60	120,00				
			томат	2,16	2,16				
			лук репчатый	14,40	12,00				
			масло растительное	7,20	7,20				
соль	8,00	8,00							
511-Пермь	Компот из черной смородины	200	смородина	32,00	30,00	0,30	0,10	17,20	71,00
			сахар	15,00	15,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,40	141,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,40	122,00
Итого обед						26,28	29,54	116,20	897,00
Всего						57,46	56,28	225,70	1664,60

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"**

Примерное десятидневное меню

4 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 12-18 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
267-Пермь	Каша пшенинная молочная с маслом	200	крупa пшeно	40,00	40,00	7,80	9,40	35,80	230,00
			молоко	112,00	112,00				
			сахар	5,00	5,00				
			масло сливочное	5,00	5,00				
321-Пермь	Сырник из творога	75	творог	68,00	67,50	8,20	7,60	10,50	153,00
			крупa манная	5,50	5,50				
			сахар	7,50	7,50				
			мука	5,00	5,00				
			сметана	2,50	2,50				
			масло сливочное	1,00	1,00				
			яйцо	2,50	2,50				
			соль	0,68	0,68				
ванилин	0,01	0,01							
481-Пермь	Молоко сгущенное	15	молоко сгущенное	15,00	15,00	1,10	1,30	12,40	59,00
496-Пермь	Какао с молоком	200	какао	3,00	3,00	3,60	3,30	25,00	144,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	20,00	20,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,40	141,00
Итого завтрак						25,26	22,08	113,10	727,00
Обед									
54-3з	Помидор свежий	100	помидор свежий	113,00	100,00	1,20	0,16	3,80	21,30
54-18с	Свекольник со сметаной	250	свёкла	60,98	48,78	2,50	5,25	13,30	138,00
			картофель	66,35	48,78				
			лук репчатый	12,20	9,75				
			морковь	6,10	4,88				
			томат	2,70	2,70				
			сметана	6,10	6,10				
			масло растительное	4,88	4,88				
			лавровый лист	0,01	0,01				
			соль	0,38	0,38				
404-Пермь	С курицей	5	куры целые	8,00	5,00	1,20	0,81	0,20	12,00
381-Пермь	котлета мясная	100	мясо свинина	86,00	86,00	8,50	18,60	12,00	195,00
			хлеб пшеничный	19,00	19,00				
			сухари	11,00	11,00				
			масло сливочное	7,00	7,00				
			соль	4,80	4,80				
423- Пермь	Капуста тушеная	180	капуста свежая	236,30	189,00	6,70	6,50	16,60	138,00
			масло сливочное	8,10	8,10				
			морковь	9,00	7,20				
			лук репчатый	12,80	10,80				
			петрушка сух	0,36	0,36				
			томат	4,30	4,30				
			мука	2,20	2,20				
			сахар	5,40	5,40				
			соль	1,80	1,80				
54-5хн Москва 21г	Компот из яблок и вишни	200	яблоки свежие	24,60	23,00	0,20	0,10	10,20	42,50
			вишня	20,00	18,00				
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,40	141,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,40	122,00
Итого обед						29,48	32,74	108,90	809,80
Всего						54,74	54,82	229,80	1536,80

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"**

Примерное десятидневное меню

5 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 12-18 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
390 -Пермь	Тефтели мясные с рисом Ежики с соусом	80	мясо свинина	50,29	50,29	10,00	16,90	15,00	239,00
			крупа рисовая	6,86	6,86				
			лук репчатый	28,00	24,00				
			масло сливочное	11,43	11,43				
			мука	5,71	5,71				
			соль	3,20	3,20				
54-3 соус	соус красный основной	20	томат	1,20	1,20				
			морковь	2,00	1,60				
			лук репчатый	0,90	0,80				
			мука	1,00	1,00				
			масло сливочное	0,60	0,60				
			сахар	0,50	0,50				
			петрушка сух	0,046	0,046				
			лавровый лист	0,004	0,004				
соль	0,006	0,006							
415-Пермь	Рис припущенный	180	крупа рис	62,10	62,10	4,25	7,20	39,00	238,00
			масло сливочное	8,10	8,10				
519-Пермь	Напиток из шиповника	200	шиповник (сухой)	20,00	20,00	0,70	0,30	27,00	97,00
			сахар	15,00	15,00				
112-Пермь	Фрукт	150	яблоко	171,00	150,00	0,60	0,60	14,70	71,00
108-Пермь	хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,32	0,56	34,40	165,00
Итого завтрак						20,87	25,56	130,10	810,00
Обед									
54-16з	Винегрет овощной	100	лук репчатый	18,70	15,00	1,00	8,80	6,80	111,80
			морковь	12,50	10,00				
			свёкла	18,70	15,00				
			огурец соленый	37,50	30,00				
			масло растительное	10,00	10,00				
			соль	0,20	0,20				
134-Пермь	Рассольник ленинградский	250	картофель	100,00	75,00	1,64	4,20	13,80	97,00
			крупа перловая	5,00	5,00				
			морковь	12,50	10,00				
			лук репчатый	6,00	5,00				
			огурец соленый	16,75	15,00				
			масло растительное	5,00	5,00				
404-Пермь	С курицей	10	куры целые	16,00	10,00	2,40	1,62	0,40	24,00
391- Лапшина	Шницель рыбный	100	филе минтая	90,00	86,00	17,40	11,80	7,00	188,00
			петрушка сух	0,40	0,40				
			молоко	8,00	8,00				
			яйцо	4,00	4,00				
			сухари	12,00	12,00				
			масло растительное	10,00	10,00				
			лук репчатый	22,00	20,00				
429-Пермь	Картофельное пюре	180	картофель	169,50	126,00	3,78	7,90	19,60	206,00
			молоко	24,00	22,50				
			масло сливочное	6,75	6,75				
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	26,80	25,00	0,50	0,00	19,80	81,00
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,40	141,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,40	122,00
Итого обед						34,26	31,44	106,40	873,80
Всего						55,13	56,20	230,90	1683,80

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"**

Примерное десятидневное меню

6 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 12-18 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
293 Москва 11г	Птица запеченая (голень)	100	голень куриная	145,00	142,00	19,00	15,00	10,00	200,00
			смстана	2,00	2,00				
			масло растительное	6,00	6,00				
			соль	0,42	1,00				
291-Пермь	Макаронные изделия отварные с маслом	180	макаронные изделия	61,20	61,20	12,00	8,00	38,00	270,00
			масло сливочное	8,10	8,10				
496-Пермь	Какао с молоком	200	какао	3,00	3,00	3,60	3,30	25,00	144,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	20,00	20,00				
108-Пермь	хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,32	0,56	34,40	165,00
Итого завтрак						30,20	26,86	107,40	779,00
Обед									
53 Москва 16г	Салат из свежей капусты со сладким перцем	100	капуста свежая	87,50	70,00	1,50	1,50	4,90	44,00
			огурцы свежие	19,40	19,00				
			перец болгарский	6,70	5,00				
			масло растительное	7,00	7,00				
			соль	0,30	0,30				
128-Пермь	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	свёкла	50,00	43,00	1,90	5,00	12,65	125,00
			капуста	25,00	20,00				
			картофель	26,70	20,00				
			морковь	15,70	12,50				
			лук репчатый	12,00	10,00				
			масло растительное	5,00	5,00				
			сахар	2,50	2,50				
			томат	2,25	2,25				
404-Пермь	С курицей	5	куры целые	8,00	5,00	1,20	0,81	0,20	12,00
282 Москва 16г	гуляш из говядины	100	мясо говядина	90,00	81,00	11,40	9,30	6,60	142,00
			соль	1,00	1,00				
			лук репчатый	4,52	3,80				
			морковь	4,80	3,80				
			томат	1,20	1,20				
			масло сливочное	2,30	2,30				
			мука	3,10	3,10				
237-Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	82,80	82,80	10,30	9,30	44,00	280,00
			масло сливочное	8,10	8,10				
518-Пермь	сок фруктовый	200	сок фруктовый	200,00	200,00	1,00	0,20	0,20	92,00
108-Пермь	Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,32	0,56	34,40	165,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,40	122,00
Итого обед						31,30	27,51	126,35	982,00
Всего						61,50	54,37	233,75	1677,00

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"**

Примерное десятидневное меню

7 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 12-18 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
262-Пермь	Каша манная молочная с маслом	200	крупа манная	30,80	30,80	6,20	7,46	30,80	215,00
			молоко	106,00	106,00				
			сахар	5,00	5,00				
			масло сливочное	5,00	5,00				
321-Пермь	Сырник из творога	75	творог	68,00	67,50	8,20	7,60	10,50	153,00
			крупа манная	5,50	5,50				
			сахар	7,50	7,50				
			мука	5,00	5,00				
			сметана	2,50	2,50				
			масло сливочное	1,00	1,00				
			яйцо	2,50	2,50				
			соль	0,68	0,68				
			ванилин	0,01	0,01				
481-Пермь	Молоко сгущенное	15	молоко сгущенное	15,00	15,00	1,10	1,30	8,40	49,00
501 -Пермь	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5,00	5,00	3,20	2,70	16,00	79,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	10,00	10,00				
108-Пермь	хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,32	0,56	34,40	165,00
Итого завтрак						24,02	19,62	100,10	661,00
Обед									
47 Москва 16 г	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	капуста пекинская	27,20	25,00	1,10	8,10	8,80	85,00
			помидоры свежие	28,60	28,00				
			огурец свежий	33,70	33,00				
			масло растительное	15,00	15,00				
144- Пермь	Суп картофельный с бобовыми	250	горох	20,25	20,00	2,30	4,75	15,20	109,00
			картофель	83,25	62,50				
			морковь	12,50	10,00				
			петрушка сух	0,25	0,25				
			лук репчатый	15,25	12,50				
			масло сливочное	5,00	5,00				
404-Пермь	С курицей	10	куры целые	16,00	10,00	2,40	1,62	0,40	24,00
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	филе миная	75,70	67,00	16,00	18,00	18,00	209,00
			морковь	27,20	21,80				
			лук репчатый	10,00	8,00				
			яйцо	14,30	13,00				
			молоко	10,00	10,00				
			хлеб пшеничный	8,00	8,00				
			масло сливочное	3,00	3,00				
			соль	0,40	0,40				
429-Пермь	Картофельное пюре	180	картофель	203,40	151,20	3,78	7,90	19,60	206,00
			молоко	28,80	27,00				
			масло сливочное	8,10	8,10				
54-8 хн Москва 21г	Компот из малины	200	малина	21,40	20,00	0,20	0,10	7,90	32,80
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,40	141,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,40	122,00
Итого обед						34,96	41,79	122,70	928,80
Всего						58,98	54,81	228,00	1589,80

Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"

Примерное десятидневное меню

8 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 12-18 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
54-1о	Омлет натуральный	200	яйцо	135,40	123,10	17,00	24,00	18,50	321,00
			молоко	76,90	76,90				
			масло сливочное	15,40	15,40				
			соль	0,60	0,60				
54-3гн	чай с лимоном	200	чай	1,00	1,00	0,30	0,00	6,70	48,00
			сахар	7,00	7,00				
			лимон	7,50	7,00				
	печенье	80	печенье весовое	80,00	80,00	4,00	5,00	39,00	221,00
108-Пермь	хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,32	0,56	34,40	165,00
Итого завтрак						26,62	29,56	98,60	755,00
Обед									
49	Салат из морской капусты	100	морковь	11,00	6,00	1,95	2,32	8,90	58,00
			лук репчатый	11,30	7,00				
			морская капуста	51,00	80,00				
			масло растительное	10,00	10,00				
153-Пермь	Суп с рыбными консервами	250	сайра консервированная	40,00	40,00	7,00	7,20	18,00	122,00
			картофель	93,25	70,00				
			морковь	20,00	16,00				
			лук репчатый	9,50	8,00				
			крупа рис	5,00	5,00				
			масло сливочное	3,75	3,75				
			петрушка сух	0,18	0,18				
370-Пермь	Плов из отварного мяса	250	мясо свинина	81,00	81,00	16,00	19,60	59,00	449,00
			морковь	31,00	25,00				
			масло сливочное	10,00	10,00				
			лук репчатый	12,00	10,00				
			крупа рис	68,00	68,00				
54-5хн Москва 21г	Компот из яблок и вишни	200	яблоки свежие	24,60	23,00	0,20	0,10	10,20	42,50
			вишня	20,00	18,00				
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,40	141,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,40	122,00
Итого обед						34,33	30,54	148,90	934,50
Всего						60,95	60,10	231,00	1689,50

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"**

Примерное десятидневное меню

9 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 12-18 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
322 Москва 16г	Курица в сырном соусе с рисом	250	филе кур	94,00	87,50	11,10	12,90	45,00	281,00
			масло сливочное	7,50	7,50				
			крупа рис	58,50	58,50				
			сыр	18,75	17,50				
			соль	5,00	5,00				
			сметана	22,50	22,50				
54-2гн	Чай с сахаром	200	чай	1,00	1,00	0,20	0,00	6,50	58,00
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	хлеб пшеничный	100	хлеб пшеничный	100,00	100,00	7,60	0,80	49,00	236,00
Итого завтрак					18,90	13,70	100,50	575,00	
Обед									
54-3з	Помидор свежий	100	помидор свежий	113,00	100,00	1,20	0,16	3,80	21,30
54-18с	Свекольник со сметаной	250	свёкла	60,98	48,78	2,50	5,25	13,30	138,00
			картофель	66,35	48,78				
			лук репчатый	12,20	9,75				
			морковь	6,10	4,88				
			томат	2,70	2,70				
			сметана	6,10	6,10				
			масло растительное	4,88	4,88				
			лавровый лист	0,01	0,01				
			соль	0,38	0,38				
404-Пермь	С курицей	5	куры целые	8,00	5,00	1,20	0,81	0,20	12,00
251 Тут	Поджарка из свинины	120	мясо свинина	160,62	136,62	10,15	28,90	2,70	310,00
			соль	1,20	1,20				
			лук репчатый	44,30	36,92				
			томат	5,54	5,54				
			масло растительное	12,92	12,92				
418-Пермь	Пюре из гороха с маслом	205	крупа горох	101,00	100,00	11,00	4,50	29,33	165,00
			масло сливочное	5,00	5,00				
502 Пермь	кисель из свежих ягод	200	клюква	20,00	20,00	0,10	0,00	25,00	125,00
			сахар	20,00	20,00				
			крахмал	6,00	6,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,40	141,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,40	122,00
Итого обед					35,33	40,94	127,13	1034,30	
Всего					54,23	54,64	227,63	1609,30	

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П Маресьева
"Открытие"**

Примерное десятидневное меню

10 день

№ тк	наименование блюда	масса порций	наименование продуктов	возрастная категория 12-18 лет					
				брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
завтрак									
54-16к	Каша молочная "Дружба"	200	крупа рис	15,00	15,00	9,00	9,80	44,00	288,00
			крупа пшено	11,00	11,00				
			молоко	102,00	102,00				
			масло сливочное	5,00	5,00				
			сахар	3,00	3,00				
			соль	1,00	1,00				
501 -Пермь	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5,00	5,00	3,20	2,70	16,00	79,00
			молоко	100,00	100,00				
			сахар	10,00	10,00				
108-Пермь	хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,32	0,56	34,40	165,00
112-Пермь	Фрукт	150	яблоко	171,00	150,00	0,60	0,60	14,70	71,00
Итого завтрак						21,00	13,66	109,10	603,00
Обед									
40 Москва 16г	Салат-гарнир из овощей	100	капуста свежая	82,40	65,90	1,10	6,10	3,70	65,00
			морковь	9,40	7,50				
			огурцы консервированные	10,50	10,00				
			помидоры	17,40	17,10				
134-Пермь	Рассольник ленинградский	250	картофель	100,00	75,00	1,64	4,20	13,80	97,00
			крупа перловая	5,00	5,00				
			морковь	12,50	10,00				
			лук репчатый	6,00	5,00				
			огурец соленый	16,75	15,00				
			масло растительное	5,00	5,00				
404-Пермь	С курицей	10	куры целые	16,00	10,00	2,40	1,62	0,40	24,00
54-12 р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	филе минтая	86,90	76,90	16,10	11,10	2,90	175,30
			лук репчатый	48,00	38,40				
			сыр	19,50	18,80				
			масло растительное	6,30	6,30				
			соль	0,60	0,60				
			кислота лимонная	0,06	0,06				
429-Пермь	Картофельное пюре	180	картофель	203,40	151,20	3,78	7,90	19,60	206,00
			молоко	28,80	27,00				
			масло сливочное	8,10	8,10				
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	26,80	25,00	0,50	0,00	19,80	81,00
			сахар	7,00	7,00				
108-Пермь	Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,32	0,56	34,40	165,00
109-Пермь	Хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,40	122,00
Итого обед						35,46	32,32	118,00	935,30
Всего						56,46	49,80	227,10	1612,00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510493

Владелец Саулова Людмила Николаевна

Действителен с 02.08.2023 по 01.08.2024