

"Утверждаю"

И.П. Соколова Т.А.

Директор И.П. Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыхина 48а

Директор /Лепихина Т.В./

Меню на 21.11.2022 года (День 1)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|-------------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №62/ЕСТ Н2018 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ) | 30 | 0,73 | 3,91 | 6,52 | 7,31 | 103,71 | 0,03 | 0,06 | 0,07 | 42,05 | 107,55 | 75,45 | 10,20 | 0,38 |
| №229/ЕС ТН2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,73 | 7,34 | 6,61 | 37,30 | 237,99 | 0,16 | 0,20 | 0,90 | 20,00 | 147,03 | 201,65 | 39,22 | 1,91 |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 1,45 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,02 | | | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| №589/п2 013/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |
| Итого по подменю: | | 83,23 | 10,62 | 17,27 | 15,73 | 106,15 | 635,72 | 0,43 | 0,46 | 0,97 | 62,11 | 266,98 | 328,20 | 63,82 | 3,29 |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 1,47 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| №267/ЕС ТН2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,36 | 13,53 | 19,30 | 3,55 | 242,07 | 0,09 | 0,51 | 0,52 | 271,61 | 129,78 | 236,65 | 20,01 | 2,43 |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 2,42 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,08 | 0,03 | | | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| №589/п2 013/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |
| Итого по подменю: | | 83,23 | 8,96 | 21,73 | 22,70 | 89,45 | 649,69 | 0,41 | 0,75 | 15,52 | 271,67 | 170,78 | 321,65 | 54,51 | 7,13 |
| Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1/180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 |
| №267/ЕС ТН2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,36 | 13,53 | 19,30 | 3,55 | 242,07 | 0,09 | 0,51 | 0,52 | 271,61 | 129,78 | 236,65 | 20,01 | 2,43 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------|--------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|---|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| №461/ЕС ГН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | |
| №109/П2 13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС. | 60г. | 2,24 | 4,68 | 0,84 | 22,38 | 115,80 | 0,07 | 0,02 | | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |

Итого по подменю: 83,23 4,37 18,93 20,87 43,64 438,16 0,21 0,57 18,52 271,61 172,38 320,05 51,21 8,25

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| №1/ЕСТ 12018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ. | 60 | 0,59 | 1,05 | 6,05 | 5,91 | 82,35 | 0,02 | 0,03 | 25,07 | | 28,40 | 19,92 | 10,64 | 0,38 |
| №92/ЕСТ 12018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. | 200/5 | 1,04 | 1,62 | 0,90 | 10,40 | 56,34 | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00 | 36,60 | 45,45 | 20,94 | 0,94 |
| №347/ЕС Н2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14 | | 27,98 | 98,22 | 16,23 | 1,36 |
| №374/ЕС Н2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 2,18 | 3,24 | 5,96 | 21,78 | 153,72 | 0,16 | 0,13 | 25,49 | 27,00 | 44,82 | 97,19 | 32,59 | 1,19 |
| №501/ЕС Н2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №109/П2 13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 1,12 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| №108/П2 13/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 1,45 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,02 | | | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |

Итого по подменю: 83,23 10,17 27,16 24,46 101,63 736,09 0,39 0,35 72,18 32,00 165,60 332,68 105,80 8,20

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| №1/ЕСТ 12018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9) | 60 | 0,31 | 1,11 | 6,06 | 3,06 | 71,18 | 0,02 | 0,03 | 26,42 | | 29,75 | 20,85 | 11,12 | 0,39 |
| №92/ЕСТ 12018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9). | 200/5 | 0,84 | 1,62 | 0,90 | 8,40 | 48,35 | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00 | 39,93 | 46,14 | 21,14 | 0,96 |
| №347/ЕС Н2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14 | | 27,98 | 98,22 | 16,23 | 1,36 |
| №374/ЕС Н2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 2,18 | 3,24 | 5,96 | 21,78 | 153,72 | 0,16 | 0,13 | 25,49 | 27,00 | 44,82 | 97,19 | 32,59 | 1,19 |
| №498/ЕС Н2018 | СОК ТОМАТНЫЙ * | 200 | 0,58 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,06 | 0,06 | 20,00 | | 14,00 | 64,00 | 24,00 | 1,40 |
| №109/П2 13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 2,98 | 6,24 | 1,12 | 29,84 | 154,40 | 0,09 | 0,02 | | | 18,40 | 84,80 | 20,00 | 2,48 |

Итого по подменю: 83,23 8,28 30,75 25,07 82,74 682,93 0,44 0,38 89,53 32,00 174,88 411,20 125,08 7,78

Полдник (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|
| №616/П2 13/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
|-----------------|---|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|

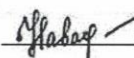
| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------|--------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| №538/ЕС ГН2018/5 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 60 | 3,48 | 5,72 | 5,36 | 34,83 | 210,40 | 0,09 | 0,05 | | 33,50 | 14,84 | 54,49 | 8,44 | 0,74 |
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 1,47 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого по подменю: | | | 5,88 | 6,32 | 5,96 | 58,83 | 314,22 | 0,29 | 0,25 | 15,00 | 33,56 | 38,84 | 70,99 | 21,94 | 4,04 |

Зав. производ.



/Алексеева М.А./

Калькулятор



Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор

Соколова Т.А./

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 21.11.2022 года (День 1)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--|---|---------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Ca | Р | Mg | Fe |
| Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №62/ЕСТ Н2018 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 45 | 0,97 | 6,77 | 9,07 | 9,73 | 147,84 | 0,04 | 0,09 | 0,14 | 62,21 | 202,78 | 135,48 | 16,65 | 0,55 |
| №229/ЕС Н2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,73 | 7,34 | 6,61 | 37,30 | 237,99 | 0,16 | 0,20 | 0,90 | 20,00 | 147,03 | 201,65 | 39,22 | 1,91 |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №110/П2 013/изд.5 | ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 2,57 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,08 | 0,03 | | | 13,80 | 57,90 | 17,40 | 1,53 |
| №589/п2 013/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |

Итого по подменю: 90,00 11,98 22,47 18,70 119,76 737,75 0,47 0,50 1,04 82,27 369,11 420,03 77,77 4,39

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 1,47 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| №267/ЕС Н2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 0,47 | 18,04 | 25,02 | 4,72 | 316,15 | 0,12 | 0,67 | 0,69 | 358,15 | 173,41 | 315,36 | 26,71 | 3,24 |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 2,42 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,08 | 0,03 | | | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| №589/п2 013/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |

Итого по подменю: 111,00 9,07 26,24 28,42 90,62 723,77 0,44 0,91 15,69 358,21 214,41 400,36 61,21 7,94

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1/180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 |
| №267/ЕС Н2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 0,47 | 18,04 | 25,02 | 4,72 | 316,15 | 0,12 | 0,67 | 0,69 | 358,15 | 173,41 | 315,36 | 26,71 | 3,24 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|--------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|---|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| №461/ЕСТ ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | |
| №109/П2 13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 2,98 | 6,24 | 1,12 | 29,84 | 154,40 | 0,09 | 0,02 | | | 18,40 | 84,80 | 20,00 | 2,48 |

Итого по подменю: 115,00 5,22 25,00 26,87 52,27 550,84 0,26 0,73 18,69 358,15 220,61 419,96 62,91 9,68

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №1/ЕСТ 12018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 0,99 | 1,76 | 10,09 | 9,85 | 137,25 | 0,03 | 0,04 | 41,79 | | 47,34 | 33,20 | 17,74 | 0,63 |
| №92/ЕСТ 12018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,30 | 2,00 | 0,94 | 12,96 | 68,40 | 0,06 | 0,06 | 21,85 | 5,00 | 48,89 | 56,92 | 26,31 | 1,21 |
| №347/ЕСТ ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 1,54 | 18,37 | 12,04 | 15,40 | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15 | | 31,09 | 109,13 | 18,04 | 1,51 |
| №374/ЕСТ ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 2,61 | 3,88 | 7,15 | 26,13 | 184,46 | 0,19 | 0,16 | 30,59 | 32,40 | 53,79 | 116,63 | 39,11 | 1,43 |
| №501/ЕСТ ТН2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №108/П2 13/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 2,42 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,08 | 0,03 | | | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| №109/П2 13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 1,12 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |

Итого по подменю: 127,00 12,38 32,30 31,14 123,68 905,16 0,47 0,42 98,38 37,40 213,51 405,18 133,20 9,51

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)


| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №1/ЕСТ 12018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9). | 100 | 0,51 | 1,85 | 10,09 | 5,10 | 118,63 | 0,03 | 0,04 | 44,04 | | 49,59 | 34,75 | 18,54 | 0,64 |
| №92/ЕСТ 12018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9) | 250/5 | 1,05 | 2,00 | 0,94 | 10,46 | 58,41 | 0,06 | 0,06 | 21,85 | 5,00 | 48,82 | 56,91 | 26,31 | 1,20 |
| №347/ЕСТ ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 1,54 | 18,37 | 12,04 | 15,40 | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15 | | 31,09 | 109,13 | 18,04 | 1,51 |
| №374/ЕСТ ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 2,61 | 3,88 | 7,15 | 26,13 | 184,46 | 0,19 | 0,16 | 30,59 | 32,40 | 53,79 | 116,63 | 39,11 | 1,43 |
| №498/ЕСТ ТН2018 | СОК ТОМАТНЫЙ * | 200 | 0,58 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,06 | 0,06 | 20,00 | | 14,00 | 64,00 | 24,00 | 1,40 |
| №109/П2 13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 2,98 | 6,24 | 1,12 | 29,84 | 154,40 | 0,09 | 0,02 | | | 18,40 | 84,80 | 20,00 | 2,48 |

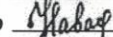
Итого по подменю: 127,00 9,27 34,34 31,54 92,73 795,55 0,49 0,44 116,63 37,40 215,69 466,22 146,00 8,66

Полдник (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|
| №616/П2 13/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
|-----------------|---|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------|--------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| №538/ЕС ГН2018/5 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 60 | 3,48 | 5,72 | 5,36 | 34,83 | 210,40 | 0,09 | 0,05 | | 33,50 | 14,84 | 54,49 | 8,44 | 0,74 |
| №79/ЕС ГН2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 1,47 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого по подменю: | | | 5,88 | 6,32 | 5,96 | 58,83 | 314,22 | 0,29 | 0,25 | 15,00 | 33,56 | 38,84 | 70,99 | 21,94 | 4,04 |

Зав. производ.  /Алексеева М.А./

Калькулятор  Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 21.11.2022 года (День 1)

Дополнительное питание детей 12-16 лет.

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------------------|--|---------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак "Лакомка" (День 1,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №1/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 0,99 | 1,76 | 10,09 | 9,85 | 137,25 | 0,03 | 0,04 | 41,79 | | 47,34 | 33,20 | 17,74 | 0,63 |
| №347/ЕС ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 1,54 | 18,37 | 12,04 | 15,40 | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15 | | 31,09 | 109,13 | 18,04 | 1,51 |
| №374/ЕС ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 2,61 | 3,88 | 7,15 | 26,13 | 184,46 | 0,19 | 0,16 | 30,59 | 32,40 | 53,79 | 116,63 | 39,11 | 1,43 |
| №501/ЕС ТН2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №110/П2 013/изд.5 | ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 2,57 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,08 | 0,03 | | | 13,80 | 57,90 | 17,40 | 1,53 |
| №538/ЕС ТН2018/5 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 60 | 3,48 | 5,72 | 5,36 | 34,83 | 210,40 | 0,09 | 0,05 | | 33,50 | 14,84 | 54,49 | 8,44 | 0,74 |
| Итого по подменю: | | 127,00 | 13,59 | 34,44 | 35,36 | 135,89 | 1000,16 | 0,47 | 0,40 | 76,53 | 65,90 | 174,86 | 385,35 | 108,73 | 8,64 |

Зав. производ.

М.А.

/Алексеева М.А./

Калькулятор

Т.С.

/Наварич Т.С./