


"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор  /Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор  /Лепихина Т.В./

Меню на 20.10.2022 года (День 10)

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 10,)															
№70/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕС Н2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№232/ЕС Н2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,76	5,88	5,80	27,57	186,01	0,16	0,14	0,76	15,00	117,63	150,69	37,42	0,93
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№108/П2 Н13/5	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

Итого по подменю: 83,23 10,46 20,15 17,59 104,49 658,08 0,35 0,54 1,84 135,00 291,35 403,76 92,97 4,47

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 10,)

№278/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,30	36,16	7,17	43,03	381,32	0,11	0,48	0,95	37,00	327,14	378,71	52,71	0,81
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№108/П2 Н13/5	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
№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: 83,23 9,22 42,61 10,93 92,23 638,54 0,25 0,69 16,85 37,00 487,56 532,03 101,31 5,38

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10,)

№278/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА	150/30	1,84	34,95	10,22	18,39	306,14	0,10	0,47	0,77	73,00	259,23	330,14	45,48	0,80
№460/ЕС Н2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№109/П2 Н13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ рецеп.	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
№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: 83,23 5,43 40,90 12,77 54,21 496,17 0,22 0,59 16,07 78,00 354,73 444,64 78,48 5,70

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,13	0,01	0,01	15,22		25,34	18,70	8,64	0,35
№113/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		18,01	51,97	19,52	0,83
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г	240		25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	32,34	315,81	59,35	4,64
№492/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
№108/П2 Н13/5	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
№109/П2 Н13/5	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: 83,23 7,70 34,16 34,78 99,24 846,97 0,43 0,39 56,77 30,54 117,69 463,63 112,41 8,90

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	0,20	1,01	6,06	2,04	66,75	0,01	0,01	16,12		26,69	19,63	9,12	0,36
№113/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		18,01	51,97	19,52	0,83
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г	240		25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	32,34	315,81	59,35	4,64
№492/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
№109/П2 Н13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17

Итого по подменю: 83,23 5,95 34,96 35,05 81,79 782,41 0,43 0,38 57,67 30,54 120,89 480,86 112,99 9,50

Полдник (День 10,)

№467/ЕС Н2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
№535/ЕС Н2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г	100	5,21	8,37	8,20	52,09	316,08	0,13	0,08	0,08	44,50	34,10	84,93	13,85	1,01

Итого по подменю: 6,17 14,17 13,20 61,69 422,68 0,21 0,38 1,88 44,50 286,10 274,93 43,85 1,21

Зав. производ.

/Алексеева М.А./

Калькулятор

Наварич Т.С./


"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор  /Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Пермь /Ладыгина 48а

Директор  /Лепихина Т.В./

Меню на 20.10.2022 года (День 10)

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	Са	Р	Mg	Fe
Правильный завтрак 12-18 лет (День 10,)															
№70/ЕСТ 12018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕС Н2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№232/ЕС Н2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	156,84	200,92	49,89	1,24
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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
Итого по подменю:		90,00	11,38	22,11	19,52	113,68	720,08	0,40	0,59	2,09	140,00	330,56	453,99	105,44	4,78
Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10,)															
№278/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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
№79/ЕСТ 12018	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:		111,00	10,10	53,94	12,46	100,97	732,72	0,28	0,84	17,07	49,33	563,07	634,99	115,37	5,61
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10,)															
№278/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	408,19	0,14	0,63	1,03	97,33	343,81	439,81	60,53	1,05
№460/ЕС Н2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ рецеп.	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
№79/ЕСТ 12018	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: 115,00 6,04 52,55 16,18 60,35 598,22 0,26 0,75 16,33 102,33 439,31 554,31 93,53 5,95

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)

№9/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36		42,23	31,17	14,39	0,58
№113/ЕС 12018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г	280		29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43
№492/ЕС 12018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
№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: 127,00 8,45 39,65 43,68 110,40 993,64 0,51 0,47 74,85 35,64 146,42 542,12 133,05 10,13

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10,)

	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №9)	100		1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36		42,08	31,17	14,39	0,57
113/ЕС 12018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г	280		29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43
492/ЕС 12018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
109/П2 3/5	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 6,54 41,18 44,08 94,60 939,80 0,52 0,46 74,85 35,64 150,42 569,02 135,65 11,02

Полдник (День 10,)

467/ЕС 2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
535/ЕС 2018/5	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	3,91	6,27	6,15	39,07	237,06	0,10	0,06	0,06	33,38	26,68	63,93	10,46	0,77
79/ЕСТ 018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 5,85 12,47 11,55 58,47 388,06 0,21 0,38 11,86 33,38 294,68 264,93 49,46 3,17



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

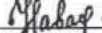
Директор  /Лепихина Т.В./

Меню на 20.10.2022 года (День 10)

Дополнительное питание детей 12-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак "Лакомка" (День 10, бутер)															
№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04
№461/ЕС ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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
№79/ЕС ТН2018	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
№535/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	2,60	4,18	4,10	26,04	158,04	0,07	0,04	0,04	22,25	17,05	42,47	6,93	0,51
Итого по подменю:		127,00	12,70	58,12	16,56	127,01	890,76	0,35	0,88	17,11	71,58	580,12	677,46	122,30	6,12

Зав. производ.  /Алексеева М.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./