

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор  /Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор  /Лепихина Т.В./

Меню на 24.10.2022 года (День 1)

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

№ 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,)															
№ 01/ЕСТ 1201/18	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
№ 201/ЕС 11201/18/5	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
№ 01/П2 113/18	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№ 101/П2 113/18	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
№ 01/П2 113/18	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,)															
№ 101/ЕСТ 1201/18	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
№ 201/ЕС 11201/18/5	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
№ 01/П2 113/18	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№ 101/П2 113/18	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
№ 01/П2 113/18	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,)															
№ 101/ЕСТ 1201/18	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
№ 201/ЕС 11201/18/5	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

реп.	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
№498/ЕС Н2018	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 12018/3	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 12018/5	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 12018	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,)

№16/П2 13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАСНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
----------------	---	-----	------	--	--	------	-------	------	------	--	------	--	--	--	--

рецепт.	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/ЕСТН2018/5	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/ЕСТН2018	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 24.10.2022 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	Са	Р	Mg	Fe
Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)															
№62/ЕСТ 12018	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 ГН2018/5	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 113/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№110/П2 113/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 113/5	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 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
№267/ЕС ГН2018/5	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 113/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№108/П2 113/5	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 113/5	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 12018	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 ГН2018/5	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

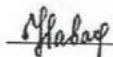
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
№461/ЕС ГН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	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/ЕС ГН2018/3	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 ГН2018/5	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/ЕС ГН2018	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/ЕС ГН2018/3	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 ГН2018/5	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/ЕС ГН2018	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 "ВАЛЕТЕК 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	Мg	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.

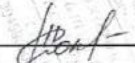
 /Алексеева М.А./

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 24.10.2022 года (День 1)

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	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
№498/ЕС ТН2018	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.  /Алексеева М.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./