

**"Утверждаю"**

ИП Соколова Т.А.

Директор  /Соколова Т.А./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Подыгина 48а

Директор  /Лепихина Т.В./

Меню на 11.12.2023 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,<br>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<br>Н2018/5                                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й<br>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<br>Н2018/5                                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>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<br>У13/5                                    | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200         | 0,93  |                     |       | 9,34   | 37,37            | 0,15         | 0,17 |       | 0,06   |                          |        |       |      |
| №108/П2<br>У13/5                                    | 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<br>У13/5                                    | 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:                                   |   | 91,76       | 10,62 | 17,27               | 15,73 | 106,19 | 635,87           | 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<br>Н2018/5                                  | 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<br>Н2018/5                                  | 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<br>У13/5                                    | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200         | 0,93  |                     |       | 9,34   | 37,37            | 0,15         | 0,17 |       | 0,06   |                          |        |       |      |
| №108/П2<br>У13/5                                    | 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<br>У13/5                                    | 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:                                   |   | 91,76       | 8,96  | 21,73               | 22,70 | 89,49  | 649,84           | 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<br>Н2018/5                                  | 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<br>Н2018/5                                  | 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 |

| ре.                 | Наименование блюда       | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |   |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|---------------------|--------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|---|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                     |                          |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С | А,мкг | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| №461/ЕС<br>ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200   | 0,01 |                     | 0,01 | 0,07  | 0,37             |              |      |   |       |                          |       |       |      |
| №109/П2<br>Д13/5    | 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: 91,76 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<br>Д2018/5   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>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<br>Д2018/5  | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. | 200/5       | 1,04 | 1,62  | 0,90  | 10,40 | 56,34  | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00  | 39,99 | 46,14 | 21,14 | 0,97 |
| №347/ЕС<br>ТН2018/3 | 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<br>ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>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<br>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 |
| №109/П2<br>Д13/5    | 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<br>Д13/5    | 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: 91,76 10,17 27,16 24,46 101,63 736,09 0,39 0,35 72,18 32,00 168,99 333,37 106,00 8,23

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

|                     |  |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |       |       |      |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| №1/ЕСТ<br>Д2018/5   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>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<br>Д2018/5  | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>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<br>ТН2018/3 | 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<br>ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>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<br>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<br>Д13/5    | 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: 91,76 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<br>Д13/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК<br>КЛАСНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 |  |  | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 |  | 0,06 |  |  |  |  |
|------------------|---|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|

| № рецеп.          | Наименование блюда | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>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/ЕСТН2018/5    | 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  | 58,87            | 314,37       | 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 /Лодыгина 48а

Директор

/Соколова Т.А./

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 11.12.2023 года (День 1)

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

| № рец.                                  | Наименование блюда                               | Выход   | ХЕ    | Пищевые вещества, г |       |        | Калории,<br>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<br>12018/5                      | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й<br>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<br>12018/5                      | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>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<br>13/5                         | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200     | 0,93  |                     |       | 9,34   | 37,37            | 0,15         | 0,17 |      | 0,06  |                          |        |       |      |
| №110/П2<br>13/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<br>13/5                         | 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 | 119,80 | 737,90           | 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<br>12018/5 | 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<br>12018/5 | 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<br>13/5    | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200    | 0,93 |       |       | 9,34  | 37,37  | 0,15 | 0,17 |       | 0,06   |        |        |       |      |
| №108/П2<br>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 |
| №589/п2<br>13/5    | 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:  |  | 120,00 | 9,07 | 26,24 | 28,42 | 90,66 | 723,92 | 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<br>12018/5 | 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<br>12018/5 | 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 |

| № п/п  | 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<br>ПН/2018/                                      | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)                          | 200           | 0,01  |                     | 0,01  | 0,07   | 0,37          |              |      |        |        |                          |        |        |      |
| №109/П2<br>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 |
| <b>Итого по подменю:</b>                                 |   | <b>120,00</b> | 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 |
| <b>Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)</b>                |   |               |       |                     |       |        |               |              |      |        |        |                          |        |        |      |
| №1/ЕСТ<br>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<br>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<br>ПН2018/3                                      | 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<br>ПН2018/5                                      | 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<br>ПН2018/3                                      | 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<br>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<br>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 |
| <b>Итого по подменю:</b>                                 |   | <b>131,00</b> | 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 |
| <b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)</b> |   |               |       |                     |       |        |               |              |      |        |        |                          |        |        |      |
| №1/ЕСТ<br>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<br>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<br>ПН2018/3                                      | 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<br>ПН2018/5                                      | 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<br>ПН2018  | 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<br>13/5  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г                                  | 100           | 3,73  | 7,80                | 1,40  | 37,30  | 193,00        | 0,11         | 0,03 |        |        | 23,00                    | 106,00 | 25,00  | 3,10 |
| <b>Итого по подменю:</b>                                 |   | <b>131,00</b> | 10,02 | 35,90               | 31,82 | 100,19 | 834,15        | 0,51         | 0,45 | 116,63 | 37,40  | 220,29                   | 487,42 | 151,00 | 9,28 |
| <b>ПОЛДНИК (День 1,)</b>                                 |   |               |       |                     |       |        |               |              |      |        |        |                          |        |        |      |
| №616/П2<br>13/5  | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"     | 200           | 0,93  |                     |       | 9,34   | 37,37         | 0,15         | 0,17 |        | 0,06   |                          |        |        |      |

| реп.                | Наименование блюда | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|---------------------|--------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                     |                    |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| №538/ЕС<br>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 |
| №79/ЕСТ<br>Н2018/5  | 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 | 58,87 | 314,37           | 0,29         | 0,25 | 15,00 | 33,56 | 38,84                    | 70,99 | 21,94 | 4,04 |

Зав. производ. А /Алексеева М.А./

Калькулятор Наварич Т.С./



"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Подыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 11.12.2023 года (День 1)

дополнительное питание детей 12-18 лет.

| N рец.                       | Наименование блюда                       | Выход   | ХЕ    | Пищевые вещества, г |       |        | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|------------------------------|--|---------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
|                              |  |         |       | Б                   | Ж     | У      |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Завтрак "Лакомка" (День 1, ) |  |         |       |                     |       |        |                  |              |      |       |       |                          |        |        |      |
| №1/ЕСТ<br>12018/5            | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>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<br>Н2018/3           | 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<br>Н2018/5           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>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<br>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 |
| №110/П2<br>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 |
| №538/ЕС<br>Н2018/5           | 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:            |  | 131,00  | 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./