

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор  /Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Подыгина 48а

Директор  /Лепихина Т.В./

Меню на 13.02.2024 года (День 8)

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 8,)															
№68/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№233/ЕС Н2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,20	5,16	24,96	163,05	0,05	0,15	0,80	15,00	117,11	120,05	24,87	0,36
№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 У13/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80
№468/ЕС Н2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
Итого по подменю:		96,26	6,77	14,02	16,21	67,62	473,14	0,18	0,39	1,40	75,00	255,61	271,25	59,67	1,71
Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 8,)															
№303/ЕС Н2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	0,67	14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08
№384/ЕС Н2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
№156/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№110/П2 У13/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
№79/ЕСТ 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:		96,26	8,59	23,36	12,43	85,83	549,16	0,32	0,30	53,26	76,43	120,15	378,24	105,43	7,07
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 8,)															
№303/ЕС Н2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	0,67	14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08

№ 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
№384/ЕС Н2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 75Г	75	1,98	1,90	2,72	19,83	111,32	0,02	0,02		13,50	3,64	41,25	13,41	0,28
№156/ЕС Н/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З)	75	0,34	2,04	1,88	3,43	38,72	0,08	0,08	56,60	9,00	22,39	42,08	13,79	1,14
№458/ЕС Н2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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
№79/ЕСТ 2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
Итого по подменю:		96,26	4,87	21,24	11,46	48,71	382,95	0,30	0,30	95,13	74,93	130,72	353,03	93,19	3,53

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

№22/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79
№114/ЕС Н2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69
№346/ЕС Н2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,00	20,42	149,02	22,51	2,23
№248/ЕС Н2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61
№493/ЕС Н2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№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:		96,26	9,84	27,81	33,34	98,43	805,61	0,30	0,48	228,39	55,00	194,63	464,94	164,45	8,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79
№114/ЕС Н2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69
№335/ЕС Н 2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	1,37	26,12	25,06	13,65	384,64	0,13	0,30	48,33	43,50	108,82	301,77	49,33	4,10
№493/ЕС Н2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
№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

Л.ц.	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
Итого по подменю:		96,26	4,86	31,36	35,65	48,51	640,45	0,27	0,45	270,40	48,50	171,19	406,20	95,08	7,11
ПОЛДНИК (День 8,)															
№501/ЕС ГН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№544/ЕС ГН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65
Итого по подменю:			7,42	5,02	9,08	74,17	398,55	0,10	0,07	4,07	46,25	36,13	64,24	16,01	3,45

Зав. производ.

/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 13.02.2024 года (День 8)

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 8,)															
268/ЕСТ 2018/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
2233/ЕС 12018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	156,15	160,07	33,16	0,48
2458/ЕС 12018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
2108/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
2468/ЕС 12018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
Итого по подменю:		95,00	8,09	16,21	18,03	80,76	550,99	0,22	0,45	1,66	80,00	296,95	319,97	71,26	2,03
Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 8,)															
2303/ЕС 12018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,74	6,93	7,44	155,25	0,13	0,18	0,59	58,25	69,77	245,45	52,77	1,20
2384/ЕС 12018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
2156/ЕС 12018/5	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,65	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
2458/ЕС 12018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
2110/П2 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
279/ЕСТ 2018/5	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:		128,00	8,80	25,76	13,87	87,95	580,17	0,38	0,35	75,96	85,85	136,08	419,62	116,22	7,65
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 8,)															
2303/ЕС 12018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,74	6,93	7,44	155,25	0,13	0,18	0,59	58,25	69,77	245,45	52,77	1,20

№ 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
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,65	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2 013/5	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
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
Итого по подменю:		128,00	5,63	23,59	13,17	56,28	438,15	0,34	0,33	98,96	85,85	139,88	394,02	103,82	3,82

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

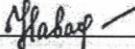
№22/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС Н2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
№248/ЕС Н2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13
№346/ЕС Н2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47
№493/ЕС Н2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№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:		139,00	11,96	33,01	40,73	119,61	977,91	0,38	0,58	236,67	61,00	238,40	562,20	206,27	10,35

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС Н2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
№335/ЕС 1 2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	1,37	26,12	25,06	13,65	384,64	0,13	0,30	48,33	43,50	108,82	301,77	49,33	4,10
№493/ЕС Н2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
№109/П2 3/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:		139,00	5,78	32,91	40,13	57,75	723,87	0,32	0,48	277,68	48,50	189,05	443,06	113,00	8,11
ПОЛДНИК (День 8,)															
№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
№544/ЕС Н2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65
№468/ЕС Н2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
Итого по подменю:			7,77	10,02	12,28	77,67	461,35	0,14	0,27	4,67	66,25	158,13	160,24	31,01	3,55

Зав. производ.  /Алексеева М.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми, Лободина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 13.02.2024 года (День 8)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ 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 8,)															
№22/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№346/ЕС Н2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47
№248/ЕС Н2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13
№493/ЕС Н2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№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
№544/ЕС Н2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	3,01	3,01	5,45	30,10	181,56	0,05	0,03	0,04	27,75	13,28	30,15	4,81	0,39

Итого по подменю: 139,00 12,87 32,42 39,96 128,72 1004,86 0,31 0,54 214,44 83,75 211,23 518,30 181,49 9,48

Зав. производ.

/Алексеева М.А./

Калькулятор

/Наварич Т.С./