

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Подыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 01.02.2024 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,<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 10, )              |  |             |       |                     |       |        |                  |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| №70/ЕСТ<br>Н2018/5                                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ<br>ПОВИДЛОМ (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<br>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<br>Н2018/5                                   | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>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<br>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<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 |
| Итого по подменю:                                    |  | 96,26       | 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<br>Н2018/5                                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>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<br>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<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 |
| №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:                                    |  | 96,26       | 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<br>Н2018/5                                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>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<br>Н2018/5                                   | 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<br>У13/5                                     | 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 |

| рецепт.                  | 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   |
| №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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    | <b>96,26</b> | 4,97 | 39,46               | 12,61 | 49,69 | 470,89           | 0,19         | 0,59 | 19,07 | 78,00 | 354,93                   | 426,74 | 76,18 | 5,74 |

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10, )**

|                          |  |              |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
|--------------------------|--|--------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| №9/ЕСТ<br>Н2018/5        | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>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<br>Н2018/5       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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 |
| №327/ЕС<br>Н2018/5       | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г                   | 240          | 2,23 | 25,65 | 25,61 | 22,27 | 422,18 | 0,24 | 0,29 | 27,85 | 30,54 | 34,38  | 316,22 | 59,47  | 4,66 |
| №492/ЕС<br>Н2018/5       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ             | 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<br>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 |
| №109/П2<br>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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |  | <b>96,26</b> | 9,93 | 34,16 | 34,78 | 99,24 | 846,97 | 0,43 | 0,39 | 56,77 | 30,54 | 119,73 | 464,04 | 112,53 | 8,92 |

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

|                          |  |              |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|--------------------------|--|--------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ<br>Н2018/5        | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>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<br>Н2018/5       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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 |
| №327/ЕС<br>Н2018/5       | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г                         | 200          | 1,86 | 21,37 | 21,35 | 18,55 | 351,82 | 0,20 | 0,24 | 23,21 | 25,46 | 26,95 | 263,17 | 49,45 | 3,87 |
| №489/ЕС<br>Н2018/5       | КОМПОТ ИЗ ЯГОД<br>ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)      | 200          | 0,25 | 0,21  | 0,15  | 2,46  | 12,03  |      | 0,01 | 4,50  |       | 7,50  | 4,80   | 2,10  | 0,12 |
| №109/П2<br>013/5         | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г                                  | 25           | 0,93 | 1,95  | 0,35  | 9,33  | 48,25  | 0,03 | 0,01 |       |       | 5,75  | 26,50  | 6,25  | 0,78 |
| <b>Итого по подменю:</b> |  | <b>96,26</b> | 4,90 | 26,83 | 30,28 | 49,00 | 575,80 | 0,33 | 0,32 | 57,03 | 25,46 | 84,90 | 366,07 | 86,44 | 5,96 |

**ПОЛДНИК (День 10, )**

|                          |                       |     |      |       |       |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|--------------------------|-----------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №467/ЕС<br>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<br>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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                       |     | 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.Перми /Лодыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 01.02.2024 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,<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 10, )             |  |             |       |                     |       |        |                  |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| №70/ЕСТ<br>12018/5                                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ<br>ПОВИДЛОМ (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<br>ГН2018/5                                  | 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<br>ГН2018/5                                  | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>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<br>ГН2018/5                                  | 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<br>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 |
| Итого по подменю:                                    |  | 95,00       | 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<br>ГН2018/5                                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>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<br>ГН2018/5                                  | 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<br>113/5                                     | 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<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 |
| Итого по подменю:                                    |  | 128,00      | 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<br>ГН2018/5                                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>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<br>ГН2018/5                                  | 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<br>113/5                                     | 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 |

| № п/п              | 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   |
| №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 |

Итого по подменю: 128,00 5,58 51,11 16,02 55,83 572,94 0,23 0,75 19,33 102,33 439,51 536,41 91,23 5,99

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)**

|                    |   |            |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|--------------------|---|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ<br>Н2018/5  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>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<br>Н2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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 |
| №327/ЕС<br>Н2018/5 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г                    | 280        | 2,60 | 29,92 | 29,88 | 25,98 | 492,54 | 0,28 | 0,34 | 32,49 | 35,64 | 40,11 | 368,93 | 69,38 | 5,44 |
| №492/ЕС<br>Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ              | 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<br>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 |
| №108/П2<br>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 |

Итого по подменю: 139,00 11,05 39,65 43,68 110,40 993,64 0,51 0,47 74,85 35,64 146,86 542,21 133,08 10,14

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

|                    |   |           |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|--------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ<br>Н2018/5  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>С ЛУКОМ (ДИЕТА №9) | 100       | 0,33 | 1,60  | 10,09 | 3,26  | 110,25 | 0,02 | 0,02 | 25,36 |       | 42,08 | 31,17  | 14,39 | 0,57 |
| №113/ЕС<br>Н2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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 |
| №327/ЕС<br>Н2018/5 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г                        | 200       | 1,86 | 21,37 | 21,35 | 18,55 | 351,82 | 0,20 | 0,24 | 23,21 | 25,46 | 26,95 | 263,17 | 49,45 | 3,87 |
| №489/ЕС<br>Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД<br>ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)     | 200       | 0,25 | 0,21  | 0,15  | 2,46  | 12,03  |      | 0,01 | 4,50  |       | 7,50  | 4,80   | 2,10  | 0,12 |
| №109/П2<br>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: 139,00 5,64 28,39 34,97 56,23 653,18 0,37 0,35 69,57 25,46 105,95 395,90 97,85 6,53

**ПОЛДНИК (День 10,)**

|                    |                    |     |      |      |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|--------------------|--------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №467/ЕС<br>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<br>Н2018/5 | 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<br>Н2018/5 | 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. А /Алексеева М.А./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Лодыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 01.02.2024 года (День 10)

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 | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| Завтрак "Лакомка" (День 10, бутер) |   |             |      |                     |      |       |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| №278/ЕС<br>ГН2018/5                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>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<br>ГН2018/5                | 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<br>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/ЕСТ<br>ГН2018/5                | 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 |
| №535/ЕС<br>ГН2018                  | 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: 139,00 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./