

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор /Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Лодыгина 48а

Директор /Лепихина Т.В./

Меню на 22.03.2024 года (День 11)

меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) 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 11, )              |   |         |      |                     |       |       |                  |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| 168/ECT<br>2018/5                                    | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й<br>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 |
| 1226/EC<br>12018/5                                   | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ.         | 150     | 2,39 | 4,71                | 4,94  | 23,92 | 158,96           | 0,07         | 0,13 | 0,72  | 15,00  | 108,56                   | 96,85  | 16,25  | 0,35 |
| 458/EC<br>12018/5                                    | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200     | 1,01 |                     |       | 10,05 | 40,20            |              |      |       |        | 0,30                     |        |        | 0,03 |
| 108/П2<br>3/5  | 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 |
| 468/EC<br>12018/5                                    | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(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   | 7,15 | 15,32               | 16,09 | 71,41 | 492,55           | 0,22         | 0,38 | 1,32  | 75,00  | 249,36                   | 256,75 | 54,35  | 1,90 |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 11, )             |   |         |      |                     |       |       |                  |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| 33/П20<br>15   | САЛАТ "ВЕСНА".                          | 60      | 0,17 | 5,58                | 7,22  | 1,72  | 94,13            | 0,05         | 0,20 | 19,59 | 90,00  | 42,50                    | 93,13  | 15,48  | 1,39 |
| 347/П2<br>3/5  | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С<br>СОУСОМ 90/50    | 90/50   | 0,94 | 14,02               | 3,65  | 9,40  | 126,71           | 0,12         | 0,14 | 1,71  | 39,70  | 40,50                    | 206,43 | 46,87  | 1,18 |
| 374/EC<br>12018/5                                    | 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 |
| 458/EC<br>12018/5                                    | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200     | 1,01 |                     |       | 10,05 | 40,20            |              |      |       |        | 0,30                     |        |        | 0,03 |
| 110/П2<br>3/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 |
| 590/П2<br>3/изд.                                     | ПЕЧЕНЬЕ.                                | 1/20г   | 1,49 | 1,50                | 1,96  | 14,88 | 83,16            | 0,02         | 0,01 |       | 2,00   | 5,80                     | 18,00  | 4,00   | 0,42 |
| Итого по подменю:                                    |   | 96,26   | 8,36 | 29,05               | 19,51 | 83,51 | 626,32           | 0,43         | 0,51 | 46,79 | 158,70 | 147,72                   | 472,65 | 116,34 | 5,74 |
| Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 11, ) |   |         |      |                     |       |       |                  |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| 33/П20<br>15   | САЛАТ "ВЕСНА".                          | 60      | 0,17 | 5,58                | 7,22  | 1,72  | 94,13            | 0,05         | 0,20 | 19,59 | 90,00  | 42,50                    | 93,13  | 15,48  | 1,39 |

| № 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   |
| 147/П2<br>1/5    | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С<br>СОУСОМ 90/50.   | 90/50 | 0,85 | 14,02               | 3,65 | 8,50  | 123,11           | 0,12         | 0,14 | 1,71  | 39,70 | 40,48                    | 206,43 | 46,87 | 1,17 |
| 174/ЕС<br>2018/5 | 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 |
| 158/ЕС<br>2018   | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*                         | 200   | 0,01 |                     |      | 0,07  | 0,28             |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| 109/П2<br>1/5    | 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 |

Итого по подменю: 96,26 4,70 25,96 17,39 46,99 448,44 0,37 0,48 46,79 156,70 137,00 439,15 104,94 4,99

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

|                   |   |             |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|-------------------|---|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 145/ЕС<br>2018/5  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)        | 60          | 0,23 | 0,66  | 0,12  | 2,28  | 12,84  | 0,04 | 0,02 | 15,00 |       | 8,40  | 15,60  | 12,00 | 0,54 |
| 171/ЕСТ<br>2018/5 | СУП "РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО              | 200/5       | 1,40 | 1,89  | 1,06  | 14,03 | 73,32  | 0,09 | 0,06 | 14,42 | 5,00  | 23,49 | 55,14  | 22,41 | 0,80 |
| 106/М2<br>1/4     | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ.             | 90          | 1,35 | 15,72 | 23,26 | 13,52 | 326,47 | 0,07 | 0,20 | 0,21  | 42,99 | 50,41 | 174,10 | 21,91 | 1,35 |
| 156/ЕС<br>2018/5  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ТОМАТОМ                    | 150         | 3,35 | 5,44  | 6,02  | 33,53 | 210,10 | 0,09 | 0,04 | 4,05  | 30,00 | 21,81 | 49,49  | 12,28 | 1,02 |
| 106/ЕС<br>2018/5  | НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ<br>ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 200         | 1,86 |       |       | 18,60 | 74,40  | 0,30 | 0,34 |       | 0,12  |       |        |       |      |
| 109/П2<br>1/5     | 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>1/5     | 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 10,76 28,42 31,18 107,64 825,53 0,67 0,69 33,68 78,11 117,91 352,23 86,00 5,24

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

|                   |   |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|-------------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 145/ЕС<br>2018/5  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 40Г  | 40  | 0,15 | 0,44  | 0,08  | 1,52  | 8,56   | 0,02 | 0,02 | 10,00 |       | 5,60  | 10,40  | 8,00  | 0,36 |
| 171/ЕСТ<br>2018/5 | СУП "РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ"               | 200 | 1,39 | 1,76  | 0,31  | 13,85 | 65,22  | 0,09 | 0,05 | 14,40 |       | 19,09 | 52,09  | 21,96 | 0,79 |
| 106/М2<br>1/4     | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ.           | 90  | 1,35 | 15,72 | 23,26 | 13,52 | 326,47 | 0,07 | 0,20 | 0,21  | 42,99 | 50,41 | 174,10 | 21,91 | 1,35 |
| 178/ЕС<br>2018    | КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С<br>МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА | 100 | 0,79 | 2,45  | 2,80  | 7,85  | 66,38  | 0,05 | 0,09 | 31,42 | 12,00 | 67,34 | 60,89  | 26,87 | 0,69 |
| 198/ЕС<br>2018    | 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>1/5     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г                                 | 20  | 0,75 | 1,56  | 0,28  | 7,46  | 38,60  | 0,02 | 0,01 |       |       | 4,60  | 21,20  | 5,00  | 0,62 |

| 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   |
| Итого по подменю:   |   | 96,26 | 5,01 | 23,93               | 26,93 | 50,00 | 541,23           | 0,31         | 0,43 | 76,03 | 54,99 | 161,04                   | 382,68 | 107,74 | 5,21 |
| ПОЛДНИК (День 11,)  |   |       |      |                     |       |       |                  |              |      |       |       |                          |        |        |      |
| №482/ЕС<br>ГН2018/5 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА<br>ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 200   | 2,17 | 0,07                |       | 21,72 | 87,17            |              |      |       |       |                          |        |        |      |
| №542/ЕС<br>ГН2018/5 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.                             | 100   | 5,79 | 8,52                | 7,81  | 57,91 | 335,95           | 0,13         | 0,06 |       | 31,80 | 21,27                    | 77,30  | 12,87  | 1,08 |
| Итого по подменю:   |   |       | 7,96 | 8,59                | 7,81  | 79,63 | 423,12           | 0,13         | 0,06 |       | 31,80 | 21,27                    | 77,30  | 12,87  | 1,08 |

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 22.03.2024 года (День 11)

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) 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 11, )             |  |         |      |                     |       |       |                  |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| №68/ЕСТ<br>12018/5                                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й<br>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 |
| №226/ЕС<br>Н2018/5                                   | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ           | 200     | 3,19 | 6,29                | 6,58  | 31,89 | 211,94           | 0,09         | 0,18 | 0,95  | 20,00  | 144,75                   | 129,13 | 21,66  | 0,47 |
| №458/ЕС<br>Н2018/5                                   | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200     | 1,01 |                     |       | 10,05 | 40,20            |              |      |       |        | 0,30                     |        |        | 0,03 |
| №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 |
| №468/ЕС<br>Н2018/5                                   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(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   | 7,95 | 16,90               | 17,73 | 79,38 | 545,53           | 0,24         | 0,43 | 1,55  | 80,00  | 285,55                   | 289,03 | 59,76  | 2,02 |
| Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 11, )            |  |         |      |                     |       |       |                  |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| №33/П20<br>13/5                                      | САЛАТ "ВЕСНА"                            | 100     | 0,29 | 9,30                | 12,03 | 2,86  | 156,88           | 0,08         | 0,34 | 32,65 | 150,00 | 70,83                    | 155,22 | 25,80  | 2,31 |
| №347/П2<br>113/5                                     | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С<br>СОУСОМ 100/50    | 100/50  | 1,01 | 15,53               | 3,86  | 10,08 | 137,30           | 0,13         | 0,15 | 1,75  | 43,00  | 44,73                    | 228,80 | 51,86  | 1,30 |
| №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 |
| №458/ЕС<br>Н2018/5                                   | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200     | 1,01 |                     |       | 10,05 | 40,20            |              |      |       |        | 0,30                     |        |        | 0,03 |
| №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 |
| №590/П2<br>113/изд.                                  | ПЕЧЕНЬЕ.                                 | 1/20г   | 1,49 | 1,50                | 1,96  | 14,88 | 83,16            | 0,02         | 0,01 |       | 2,00   | 5,80                     | 18,00  | 4,00   | 0,42 |
| Итого по подменю:                                    |  | 128,00  | 8,98 | 34,92               | 25,72 | 89,68 | 730,40           | 0,50         | 0,69 | 64,99 | 227,40 | 189,25                   | 576,55 | 138,17 | 7,02 |
| Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 11, ) |  |         |      |                     |       |       |                  |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| №33/П20<br>3/5                                       | САЛАТ "ВЕСНА"                            | 100     | 0,29 | 9,30                | 12,03 | 2,86  | 156,88           | 0,08         | 0,34 | 32,65 | 150,00 | 70,83                    | 155,22 | 25,80  | 2,31 |

| № п/п<br>№ 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          |
| 1347/П2<br>13/5  | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С<br>СОУСОМ (ДИЕТА №9)         | 100/50        | 0,92         | 15,53               | 3,86         | 9,18          | 133,71           | 0,13         | 0,15        | 1,75         | 43,00         | 44,70                    | 228,80        | 51,86         | 1,29        |
| 1374/ЕС<br>12018/5   | 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        |
| 1458/ЕС<br>12018   | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*                                   | 200           | 0,01         |                     |              | 0,07          | 0,28             |              |             |              |               |                          |               |               |             |
| 1109/П2<br>3/5   | 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        |
| <b>Итого по подменю:</b>                                   |   | <b>128,00</b> | <b>5,70</b>  | <b>32,61</b>        | <b>23,74</b> | <b>56,89</b>  | <b>571,83</b>    | <b>0,46</b>  | <b>0,67</b> | <b>64,99</b> | <b>225,40</b> | <b>180,82</b>            | <b>553,65</b> | <b>129,27</b> | <b>6,58</b> |
| <b>Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11, )</b>                |   |               |              |                     |              |               |                  |              |             |              |               |                          |               |               |             |
| 1145/ЕС<br>12018/5   | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г    | 100           | 0,38         | 1,10                | 0,20         | 3,80          | 21,40            | 0,06         | 0,04        | 25,00        |               | 14,00                    | 26,00         | 20,00         | 0,90        |
| 1197/ЕСТ<br>12018/5  | СУП "РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО              | 250/5         | 1,75         | 2,32                | 1,14         | 17,47         | 89,53            | 0,11         | 0,07        | 17,76        | 5,00          | 27,70                    | 67,93         | 27,72         | 0,99        |
| 1206/М2<br>3/4   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ              | 100           | 1,50         | 17,46               | 25,85        | 15,02         | 362,75           | 0,08         | 0,23        | 0,23         | 47,77         | 56,01                    | 193,44        | 24,34         | 1,50        |
| 1256/ЕС<br>12018/5   | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ТОМАТОМ.                   | 180           | 4,02         | 6,53                | 7,23         | 40,24         | 252,12           | 0,11         | 0,05        | 4,86         | 36,00         | 26,17                    | 59,39         | 14,73         | 1,22        |
| 1506/ЕС<br>12018/5   | НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ<br>ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 200           | 1,86         |                     |              | 18,60         | 74,40            | 0,30         | 0,34        |              | 0,12          |                          |               |               |             |
| 1108/П2<br>3/5   | 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        |
| 1109/П2<br>3/5   | 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>139,00</b> | <b>13,05</b> | <b>33,70</b>        | <b>35,34</b> | <b>130,47</b> | <b>975,60</b>    | <b>0,77</b>  | <b>0,77</b> | <b>47,85</b> | <b>88,89</b>  | <b>142,28</b>            | <b>422,06</b> | <b>110,79</b> | <b>6,54</b> |
| <b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11, )</b> |   |               |              |                     |              |               |                  |              |             |              |               |                          |               |               |             |
| 1145/ЕС<br>12018/5   | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г    | 100           | 0,38         | 1,10                | 0,20         | 3,80          | 21,40            | 0,06         | 0,04        | 25,00        |               | 14,00                    | 26,00         | 20,00         | 0,90        |
| 1197/ЕСТ<br>12018/5  | СУП "РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО              | 250/5         | 1,75         | 2,32                | 1,14         | 17,47         | 89,53            | 0,11         | 0,07        | 17,76        | 5,00          | 27,70                    | 67,93         | 27,72         | 0,99        |
| 1206/М2<br>3/4   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ              | 100           | 1,50         | 17,46               | 25,85        | 15,02         | 362,75           | 0,08         | 0,23        | 0,23         | 47,77         | 56,01                    | 193,44        | 24,34         | 1,50        |
| 1378/ЕС<br>12018   | КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С<br>МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА   | 100           | 0,79         | 2,45                | 2,80         | 7,85          | 66,38            | 0,05         | 0,09        | 31,42        | 12,00         | 67,34                    | 60,89         | 26,87         | 0,69        |
| 1498/ЕС<br>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        |
| 1109/П2<br>3/5   | 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        |

| № п.с. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   |   | Калории, ккал | Витамины, мг |    |   |        |    | Минеральные вещества, мг |    |    |  |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---|---------------|--------------|----|---|--------|----|--------------------------|----|----|--|
|        |                    |       |    | Б                   | Ж | У | Y |               | В1           | В2 | С | А, мкг | Са | Р                        | Мg | Fe |  |

Итого по подменю: 139,00 5,93 27,28 30,54 59,27 624,31 0,39 0,50 94,41 64,77 184,80 438,76 129,18 6,26

ПОЛДНИК (День 11,)

|          |                        |     |      |      |       |       |        |      |      |       |  |  |       |       |       |      |      |
|----------|------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|--|-------|-------|-------|------|------|
| №482/ЕС  | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА  | 200 | 2,17 | 0,07 | 21,72 | 87,17 |        |      |      |       |  |  |       |       |       |      |      |
| ПН2018/5 | ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО |     |      |      |       |       |        |      |      |       |  |  |       |       |       |      |      |
| №542/ЕС  | СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ 75г | 75  | 4,34 | 6,39 | 5,85  | 43,43 | 251,97 | 0,10 | 0,05 |       |  |  | 23,85 | 15,96 | 57,98 | 9,65 | 0,81 |
| ПН2018/5 |                        |     |      |      |       |       |        |      |      |       |  |  |       |       |       |      |      |
| №79/ЕС1  | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1шт.      | 140 | 1,37 | 0,56 | 0,56  | 13,72 | 62,16  | 0,04 | 0,03 | 14,00 |  |  | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 |      |
| П2018/5  |                        |     |      |      |       |       |        |      |      |       |  |  |       |       |       |      |      |

Итого по подменю:

7,88 7,02 6,41 78,87 401,30 0,14 0,08 14,00 23,85 38,36 73,38 22,25 3,89

Зае. произвед.

/Алексеева М.А./

Калькулятор

Назарчук Т.С./



"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор  /Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Лодыгина 48а

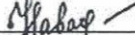
Директор  /Лепихина Т.В./

Меню на 22.03.2024 года (День 11)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето) 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   |
| Завтрак "Лакомка" (День 11, ) |   |         |       |                     |       |        |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| №145/ЕС<br>ТН2018/5           | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г    | 100     | 0,38  | 1,10                | 0,20  | 3,80   | 21,40            | 0,06         | 0,04 | 25,00 |       | 14,00                    | 26,00  | 20,00 | 0,90 |
| №206/М2<br>003/4              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ              | 100     | 1,50  | 17,46               | 25,85 | 15,02  | 362,75           | 0,08         | 0,23 | 0,23  | 47,77 | 56,01                    | 193,44 | 24,34 | 1,50 |
| №256/ЕС<br>ТН2018/5           | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ТОМАТОМ.                   | 180     | 4,02  | 6,53                | 7,23  | 40,24  | 252,12           | 0,11         | 0,05 | 4,86  | 36,00 | 26,17                    | 59,39  | 14,73 | 1,22 |
| №506/ЕС<br>ТН2018/5           | НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ<br>ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 200     | 1,86  |                     |       | 18,60  | 74,40            | 0,30         | 0,34 |       | 0,12  |                          |        |       |      |
| №110/П2<br>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 |
| №542/ЕС<br>ТН2018/5           | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                | 50      | 2,90  | 4,26                | 3,90  | 28,95  | 167,98           | 0,07         | 0,03 |       | 15,90 | 10,64                    | 38,65  | 6,43  | 0,54 |
| Итого по подменю:             |   | 139,00  | 13,23 | 34,06               | 37,90 | 132,29 | 1007,05          | 0,70         | 0,72 | 30,09 | 99,79 | 120,62                   | 375,38 | 82,90 | 5,69 |

Зав. производ.  /Алексеева М.А./

Калькулятор  Наварич Т.С./