

**"Утверждаю"**

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 15.04.2022 года (День 5)

Примерное меню для 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 5, ) |                                     |       |      |                     |       |       |                  |              |      |      |       |                          |        |       |      |
| №68/ЕСТ<br>Н2018                       | 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 |
| №233/ЕС<br>Н2018/5                     | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>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 |
| №457/ЕС<br>Н2018/5                     | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200   | 1,01 |                     |       | 10,05 | 40,20            |              |      |      |       | 0,30                     |        |       | 0,03 |
| №108/П2<br>013/5                       | 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:                      |                                     | 78,52 | 7,26 | 14,81               | 16,31 | 72,45 | 496,64           | 0,20         | 0,40 | 1,40 | 75,00 | 257,91                   | 279,95 | 62,97 | 1,91 |

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5, )**

|                          |   |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
|--------------------------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №17/ЕСТ<br>Н2018         | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПОМИДОРОВ.           | 60           | 0,22        | 0,63         | 3,71         | 2,17         | 44,57         | 0,03        | 0,02        | 14,25        |              | 8,22          | 14,94         | 11,41        | 0,52        |
| №369/ЕС<br>Н2018/5       | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ.                       | 90           | 0,92        | 17,32        | 5,51         | 9,18         | 155,86        | 0,04        | 0,05        | 0,21         |              | 34,33         | 36,86         | 9,07         | 0,37        |
| №374/ЕС<br>Н2018/5       | 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        |
| №457/ЕС<br>Н2018/5       | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200          | 1,01        |              |              | 10,05        | 40,20         |             |             |              |              | 0,30          |               |              | 0,03        |
| №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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |   | <b>78,52</b> | <b>6,90</b> | <b>25,90</b> | <b>15,90</b> | <b>68,86</b> | <b>522,75</b> | <b>0,31</b> | <b>0,23</b> | <b>39,95</b> | <b>27,00</b> | <b>101,47</b> | <b>206,89</b> | <b>70,47</b> | <b>3,64</b> |

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5, )**

|                    |                               |    |      |       |      |      |        |      |      |       |  |       |       |       |      |
|--------------------|-------------------------------|----|------|-------|------|------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №17/ЕСТ<br>Н2018   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПОМИДОРОВ. | 60 | 0,22 | 0,63  | 3,71 | 2,17 | 44,57  | 0,03 | 0,02 | 14,25 |  | 8,22  | 14,94 | 11,41 | 0,52 |
| №369/ЕС<br>Н2018/5 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ.             | 90 | 0,92 | 17,32 | 5,51 | 9,18 | 155,86 | 0,04 | 0,05 | 0,21  |  | 34,33 | 36,86 | 9,07  | 0,37 |

| № 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   |
| №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 |
| №458/ЕС<br>ТН2018   | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*                         | 200   | 0,01 |                     |      | 0,07  | 0,28             |              |      |       |       |                          |       |       |      |
| №109/П2<br>013/5    | 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: 78,52 5,57 25,87 16,02 55,58 470,23 0,30 0,22 39,95 27,00 101,17 212,59 68,07 3,94

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5, )**

|                     |  |             |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|---------------------|--|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)             | 60          | 0,11 | 0,42  | 0,06  | 1,14  | 6,78   | 0,02 | 0,01 | 4,20  |       | 10,20 | 18,00  | 8,40   | 0,30 |
| №120/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.                            | 200         | 1,35 | 7,53  | 9,92  | 13,47 | 173,27 | 0,09 | 0,11 | 12,45 | 12,00 | 29,39 | 122,73 | 33,63  | 1,25 |
| №373/ЕС<br>ТН2018   | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г                                   | 240         | 2,27 | 30,21 | 10,92 | 22,73 | 310,05 | 0,24 | 0,18 | 29,41 | 80,64 | 38,00 | 286,61 | 137,82 | 3,01 |
| №599/Ди<br>ет.      | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА,<br>КУРАГИ, ИЗЮМА(с витамином С | 200         | 3,26 | 1,00  | 0,17  | 32,56 | 135,76 | 0,02 | 0,04 | 0,88  |       | 33,25 | 34,33  | 28,92  | 1,00 |
| №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 |
| №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 |

Итого по подменю: 78,52 9,56 43,87 21,79 95,58 754,26 0,45 0,37 46,94 92,64 124,64 519,57 226,17 7,09

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5, )**

|                     |  |        |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|---------------------|--|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)           | 60     | 0,11 | 0,42  | 0,06  | 1,14  | 6,78   | 0,02 | 0,01 | 4,20  |       | 10,20 | 18,00  | 8,40   | 0,30 |
| №121/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ        | 250/35 | 1,86 | 9,54  | 5,45  | 18,56 | 161,40 | 0,20 | 0,14 | 22,92 | 14,25 | 33,27 | 144,62 | 40,10  | 1,43 |
| №373/ЕС<br>ТН2018   | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г                                 | 240    | 2,27 | 30,21 | 10,92 | 22,73 | 310,05 | 0,24 | 0,18 | 29,41 | 80,64 | 38,00 | 286,61 | 137,82 | 3,01 |
| №599/Ди<br>ет.      | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА,<br>КУРАГИ, ИЗЮМА(без сахара) | 200    | 1,76 | 1,00  | 0,17  | 17,59 | 75,88  | 0,02 | 0,04 | 0,88  |       | 32,80 | 34,33  | 28,92  | 0,95 |
| №109/П2<br>013/5    | 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: 78,52 8,98 47,41 17,72 89,86 708,51 0,57 0,39 57,41 94,89 132,67 568,36 235,24 8,17

**Полдник (День 5, )**

|                     |                                  |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС<br>ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(КЕФИР) | 200 | 0,80 | 5,80 | 5,00 | 8,00  | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| №547/ЕС<br>ТН2018   | МАННИК 100г                      | 100 | 3,32 | 5,77 | 6,31 | 33,17 | 212,57 | 0,06 | 0,15 | 0,26 | 64,54 | 60,21  | 86,77  | 11,78 | 0,74 |

| 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   |
| Итого по подменю: |                    |       | 4,12 | 11,57               | 11,31 | 41,17 | 312,77           | 0,14         | 0,49 | 1,66 | 104,54 | 300,21                   | 266,77 | 39,78 | 0,94 |

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 15.04.2022 года (День 5)**

**Примерное меню для 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 5, ) |                                     |       |      |                     |      |       |                  |              |      |      |       |                          |        |       |      |
| №68/ЕСТ<br>Н2018                        | 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 |
| №233/ЕС<br>ТН2018/5                     | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>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 |
| №457/ЕС<br>ТН2018/5                     | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200   | 1,01 |                     |      | 10,05 | 40,20            |              |      |      |       | 0,30                     |        |       | 0,03 |
| №108/П2<br>013/5                        | 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>ТН2018/5                     | 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: 88,00 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 5, )**

|                      |  |         |      |       |      |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|----------------------|--|---------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №17/ЕСТ<br>Н2018/5   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                | 100     | 0,36 | 1,05  | 6,18 | 3,61  | 74,28  | 0,06 | 0,04 | 23,75 |       | 13,69 | 24,90  | 19,02 | 0,86 |
| №369/ЕС<br>ТН2018/5  | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ                         | 100     | 1,02 | 19,25 | 5,79 | 10,20 | 170,18 | 0,04 | 0,05 | 0,23  |       | 38,14 | 40,95  | 10,07 | 0,41 |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5  | 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 |
| №457/ЕС<br>ТН2018/5  | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200     | 1,01 |       |      | 10,05 | 40,20  |      |      |       |       | 0,30  |        |       | 0,03 |
| №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 |

**Итого по подменю: 101,00 7,57 28,89 19,84 75,67 597,52 0,37 0,28 54,57 32,40 119,72 240,38 85,60 4,26**

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5, )**

|                     |                           |     |      |       |      |       |        |      |      |       |  |       |       |       |      |
|---------------------|---------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №17/ЕСТ<br>Н2018/5  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 0,36 | 1,05  | 6,18 | 3,61  | 74,28  | 0,06 | 0,04 | 23,75 |  | 13,69 | 24,90 | 19,02 | 0,86 |
| №369/ЕС<br>ТН2018/5 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ          | 100 | 1,02 | 19,25 | 5,79 | 10,20 | 170,18 | 0,04 | 0,05 | 0,23  |  | 38,14 | 40,95 | 10,07 | 0,41 |

| № п/п<br>реф.       | 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   |
| №374/ЕС<br>ГН2018/5 | 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>ГН2018   | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*                          | 200   | 0,01 |                     |      | 0,07  | 0,28             |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| №109/П2<br>113/5    | ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г                          | 70    | 2,61 | 5,46                | 0,98 | 26,11 | 135,10           | 0,08         | 0,02 |       |       | 16,10                    | 74,20  | 17,50 | 2,17 |

**Итого по подменю: 103,00 6,61 29,64 20,10 66,12 564,30 0,37 0,27 54,57 32,40 121,72 256,68 85,70 4,87**

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5, )**

|                     |  |           |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|---------------------|--|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>ГН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)             | 60        | 0,11 | 0,42  | 0,06  | 1,14  | 6,78   | 0,02 | 0,01 | 4,20  |       | 10,20 | 18,00  | 8,40   | 0,30 |
| №120/ЕС<br>ГН2018/5 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                             | 250       | 1,68 | 9,41  | 12,40 | 16,84 | 216,59 | 0,11 | 0,14 | 15,56 | 15,00 | 36,73 | 153,41 | 42,04  | 1,56 |
| №373/ЕС<br>ГН2018   | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280г                                   | 280       | 2,65 | 35,25 | 12,75 | 26,51 | 361,73 | 0,28 | 0,21 | 34,32 | 94,08 | 41,95 | 333,90 | 160,65 | 3,49 |
| №599/Ди<br>ит.      | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА,<br>КУРАГИ, ИЗЮМА(с витамином С | 200       | 3,26 | 1,00  | 0,17  | 32,56 | 135,76 | 0,02 | 0,04 | 0,88  |       | 33,25 | 34,33  | 28,92  | 1,00 |
| №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 |
| №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 |

**Итого по подменю: 111,00 11,24 52,37 26,30 112,39 896,26 0,54 0,44 54,96 109,08 140,53 614,94 264,01 8,28**

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 5, )**

|                     |  |        |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|---------------------|--|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>ГН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)           | 60     | 0,11 | 0,42  | 0,06  | 1,14  | 6,78   | 0,02 | 0,01 | 4,20  |       | 10,20 | 18,00  | 8,40   | 0,30 |
| №121/ЕС<br>ГН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ        | 250/35 | 1,86 | 9,54  | 5,45  | 18,56 | 161,40 | 0,20 | 0,14 | 22,92 | 14,25 | 33,27 | 144,62 | 40,10  | 1,43 |
| №373/ЕС<br>ГН2018   | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280г                                 | 280    | 2,65 | 35,25 | 12,75 | 26,51 | 361,73 | 0,28 | 0,21 | 34,32 | 94,08 | 41,95 | 333,90 | 160,65 | 3,49 |
| №599/Ди<br>ит.      | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА,<br>КУРАГИ, ИЗЮМА(без сахара) | 200    | 1,76 | 1,00  | 0,17  | 17,59 | 75,88  | 0,02 | 0,04 | 0,88  |       | 32,80 | 34,33  | 28,92  | 0,95 |
| №109/П2<br>113/5    | 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 |

**Итого по подменю: 111,00 10,11 54,01 19,83 101,10 798,79 0,63 0,43 62,32 108,33 141,22 636,85 263,07 9,27**

**Полдник (День 5, )**

|                     |                                  |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС<br>ГН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(КЕФИР) | 200 | 0,80 | 5,80 | 5,00 | 8,00  | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| №547/ЕС<br>ГН2018/5 | МАННИК.                          | 80  | 2,65 | 4,62 | 5,05 | 26,53 | 170,05 | 0,05 | 0,12 | 0,21 | 51,63 | 48,69  | 69,52  | 9,46  | 0,59 |

| № 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   |
| №79/ЕСТ<br>12018  | ФРУКТ СВЕЖИЙ 140Г  | 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 |
| Итого по подменю: |                    |       | 4,82 | 10,98               | 10,61 | 48,25 | 332,41           | 0,17         | 0,49 | 15,61 | 91,63 | 311,09                   | 264,92 | 50,06 | 3,87 |

Зав. производ.



/Алексеева М.А./

Калькулятор



/Наварич Т.С./



"Утверждаю"

ИП Сокколова Т.А.

Директор

/Сокколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 15.04.2022 года (День 5)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето вариант №2)

| дополнительное питание детей 12-16 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 5, )                                   |  |         |       |                     |       |        |                  |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| №145/ЕС<br>ТН2018/5  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)             | 60      | 0,11  | 0,42                | 0,06  | 1,14   | 6,78             | 0,02         | 0,01 | 4,20  |        | 10,20                    | 18,00  | 8,40   | 0,30 |
| №373/ЕС<br>ТН2018  | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280г                                   | 280     | 2,65  | 35,25               | 12,75 | 26,51  | 361,73           | 0,28         | 0,21 | 34,32 | 94,08  | 41,95                    | 333,90 | 160,65 | 3,49 |
| №599/Ди<br>ет.   | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА,<br>КУРАГИ, ИЗЮМА(с витамином С | 200     | 3,26  | 1,00                | 0,17  | 32,56  | 135,76           | 0,02         | 0,04 | 0,88  |        | 33,25                    | 34,33  | 28,92  | 1,00 |
| №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 |
| №547/ЕС<br>ТН2018/5  | МАННИК.  | 80      | 2,65  | 4,62                | 5,05  | 26,53  | 170,05           | 0,05         | 0,12 | 0,21  | 51,63  | 48,69                    | 69,52  | 9,46   | 0,59 |
| Итого по подменю:  |  | 111,00  | 11,24 | 46,00               | 18,75 | 112,42 | 802,72           | 0,45         | 0,41 | 39,61 | 145,71 | 147,89                   | 513,65 | 224,83 | 6,91 |

Зав. производ.

/Алексеева М.А./

Калькулятор

/Наварич Т.С./