

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор /Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор /Лепихина Т.В./

Меню на 19.04.2022 года (День 8)

Примерное меню для питания детей 7-11 лет (весна-лето) 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	Ca	Р	Mg	Fe
Правильный завтрак 7-11 лет (День 8,)															
№284/ЕС ТН2018	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	257,36	324,21	47,49	1,28
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№108/П2 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/ЕС Н2018	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 8,)

№76/ЕС ТН2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№225/ЕС ТН2018	КАША "ДРУЖБА"	150	2,13	4,00	7,73	21,26	170,66	0,08	0,13	0,69	30,00	104,17	111,38	24,04	0,46
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№108/П2 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 ТН2018/5	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:		78,52	7,10	16,01	17,56	70,87	506,15	0,24	0,52	2,19	70,00	365,32	347,38	70,54	1,72

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

№10/ЕС ТН2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,35	0,67	6,13	3,53	72,00	0,01	0,01	12,09		19,34	12,79	7,42	0,77
№373/ЕС 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
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								

№ рецеп.	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
№109/П2 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 4,87 35,56 17,89 48,71 498,13 0,32 0,21 41,50 80,64 71,14 363,00 160,24 5,64

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№354/ЕС ТН2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	25,81	304,50	18,58	6,48
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА 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
№493/ЕС ТН2018/5	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 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 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 9,68 30,89 25,39 96,86 740,26 0,77 2,37 271,15 7690,70 139,15 554,76 110,70 11,94

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

№13/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	0,56	6,05	1,56	62,95	0,01	0,02	9,84		17,04	21,71	7,61	0,45
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№354/ЕС ТН2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	25,81	304,50	18,58	6,48
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА 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
№493/ЕС ТН2018/5	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 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 8,66 32,50 31,78 86,59 762,79 0,78 2,37 277,99 7690,70 146,54 588,97 112,51 12,93

Полдник (День 8,)

№468/ЕС ТН2018/5	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
№539/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.	100	5,94	7,50	12,88	59,43	383,67	0,12	0,06		67,08	18,36	68,02	11,01	0,94

№ 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
Итого по подменю:			6,29	12,50	16,08	62,93	446,47	0,16	0,26	0,60	87,08	140,36	164,02	26,01	1,04

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 19.04.2022 года (День 8)

Иммерное меню для питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

№ 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,)															
1284/ЕС 12018	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	6,30	39,57	7,95	63,02	482,00	0,14	0,51	0,62	64,03	311,45	409,38	59,92	1,69
1464/ЕС 12018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
1108/П2 3/5	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
179/ЕСТ 2018	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79
Итого по подменю:		88,00	12,71	46,94	11,41	127,12	799,38	0,28	0,75	14,72	64,03	455,36	567,44	140,26	3,23
Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 8,)															
176/ЕСТ 2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
1225/ЕС 12018	КАША "ДРУЖБА".	200	2,84	5,34	10,31	28,35	227,54	0,10	0,18	0,92	40,00	138,89	148,50	32,05	0,61
1464/ЕС 12018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
1108/П2 3/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	2,90	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04			13,80	52,20	19,80	1,20
1468/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:		101,00	8,29	18,14	20,24	82,79	586,53	0,28	0,58	2,42	80,00	402,34	393,20	81,85	2,07
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 8,)															
110/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,59	1,12	10,22	5,89	120,00	0,02	0,02	20,15		32,24	21,32	12,36	1,28
1373/ЕС 12018	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
1458/ЕС 12018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								

№ 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
109/П2 1/5	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: 103,00 5,49 41,05 23,81 54,85 597,81 0,37 0,25 54,47 94,08 87,99 418,82 188,01 6,63

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

146/ЕС 2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
144/П2 3/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
354/ЕС 2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	25,81	304,50	18,58	6,48
374/ЕС 2018/5	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
493/ЕС 2018/5	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 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
109/П2 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

Итого по подменю: 111,00 11,52 34,25 27,64 115,26 847,87 0,88 2,43 279,23 7700,10 159,84 610,94 131,40 13,02

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

136/П20 1/5	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	0,27	2,01	6,18	2,72	74,51	0,06	0,08	39,77		23,32	42,46	23,02	0,85
144/П2 3/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
354/ЕС 2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	25,81	304,50	18,58	6,48
374/ЕС 2018/5	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
493/ЕС 2018/5	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 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: 111,00 9,64 35,73 33,96 96,49 834,96 0,91 2,48 316,00 7700,10 168,91 648,50 142,02 14,01


Полдник (День 8,)

468/ЕС 2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20
539/ЕС 2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,50	7,73	35,66	230,20	0,07	0,04		40,25	11,01	40,81	6,61	0,57

№ 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
№79/ЕСТ Н2018	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

Итого по подменю: 5,64 15,06 14,69 56,38 417,96 0,19 0,47 15,20 80,25 277,41 248,21 49,21 3,85

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 19.04.2022 года (День 8)

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

дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето вариант №2)															
№ 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,)															
№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№337/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,57	18,26	18,97	15,69	306,74	0,09	0,17	0,21		41,35	192,77	27,80	2,62
№374/ЕС ТН2018/5	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
№493/ЕС ТН2018/5	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 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
№79/ЕСТ Н2018	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: 111,00 10,78 28,61 27,78 107,85 796,50 0,43 0,46 248,80 32,40 159,19 401,60 109,61 9,89

Зав. производ.

/Алексеева М.А./

Калькулятор

/Наварич Т.С./