

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор  (Соколова Т.А.)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор  (Лепихина Т.В.)

Меню на 14.03.2023 года (День 2)

меню питания детей 7-11 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 7-11 лет (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №285/ЕС H2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150/30 | 5,12 | 34,89 | 7,12 | 51,24 | 408,71 | 0,11 | 0,42 | 0,59 | 43,50 | 275,05 | 344,71 | 47,58 | 0,93 | |
| №458/ЕС H2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 | |
| №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 | |
| №79/ЕСТ 2018 | 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: | | | 91,76 | 9,05 | 37,86 | 8,02 | 90,48 | 586,01 | 0,21 | 0,47 | 15,59 | 43,50 | 306,25 | 387,31 | 70,98 | 4,86 |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №468/ЕС H2018/5 | 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 | |
| №267/ЕС H2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,36 | 13,53 | 19,30 | 3,55 | 242,07 | 0,09 | 0,51 | 0,52 | 271,61 | 129,78 | 236,65 | 20,01 | 2,43 | |
| №458/ЕС H2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 | |
| №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 | |
| №544/ЕС H2018/5 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 50 | 3,01 | 3,01 | 5,45 | 30,10 | 181,56 | 0,05 | 0,03 | 0,04 | 27,75 | 13,19 | 30,13 | 4,80 | 0,39 | |
| Итого по подменю: | | | 91,76 | 7,15 | 25,49 | 28,45 | 71,35 | 644,13 | 0,26 | 0,77 | 1,16 | 319,36 | 276,77 | 406,28 | 56,31 | 3,95 |
| Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №468/ЕС H2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ Б/С) | 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 | |
| №267/ЕС H2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,36 | 13,53 | 19,30 | 3,55 | 242,07 | 0,09 | 0,51 | 0,52 | 271,61 | 129,78 | 236,65 | 20,01 | 2,43 | |
| №458/ЕС H2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | | |

| № 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 |
| №109/П2 13/5 | 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 |
| №79/ЕСТ 2018 | 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: | | 91,76 | 4,43 | 23,81 | 23,94 | 44,20 | 487,55 | 0,25 | 0,76 | 16,12 | 291,61 | 289,58 | 412,75 | 63,51 | 7,69 |
| Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №33/П20 3/5 | 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 |
| №108/ЕС 12018/5 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ". | 200/5 | 0,36 | 9,52 | 12,52 | 3,57 | 165,15 | 0,07 | 0,10 | 7,75 | 39,49 | 36,74 | 101,80 | 18,65 | 1,09 |
| №307/ЕС 12018 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г | 90 | 0,59 | 12,00 | 3,41 | 5,88 | 102,34 | 0,10 | 0,15 | 2,04 | 40,14 | 50,80 | 193,12 | 45,68 | 1,09 |
| №374/ЕС 12018/5 | 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 12018/5 | 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 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 |
| №108/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 |
| Итого по подменю: | | 91,76 | 8,33 | 35,73 | 30,11 | 83,26 | 747,50 | 0,47 | 0,67 | 254,87 | 196,63 | 201,11 | 546,54 | 133,20 | 6,94 |
| Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №33/П20 3/5 | 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 |
| №108/ЕС 12018/5 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ". | 200/5 | 0,36 | 9,52 | 12,52 | 3,57 | 165,15 | 0,07 | 0,10 | 7,75 | 39,49 | 36,74 | 101,80 | 18,65 | 1,09 |
| №307/ЕС 12018 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г | 90 | 0,59 | 12,00 | 3,41 | 5,88 | 102,34 | 0,10 | 0,15 | 2,04 | 40,14 | 50,80 | 193,12 | 45,68 | 1,09 |
| №374/ЕС 12018/5 | 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 12018/5 | 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 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: | | 91,76 | 6,51 | 35,70 | 30,23 | 64,99 | 675,02 | 0,46 | 0,66 | 254,87 | 196,63 | 200,66 | 552,24 | 130,80 | 7,22 |
| Полдник (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №468/ЕС 12018/5 | 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 |

| № 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 |
| №544/ЕС Н2018/5 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г | 100 | 6,02 | 6,03 | 10,91 | 60,21 | 363,11 | 0,09 | 0,06 | 0,08 | 55,50 | 26,37 | 60,26 | 9,61 | 0,78 |
| Итого по подменю: | | | | 6,72 | 16,03 | 17,31 | 67,21 | 488,71 | 0,17 | 0,46 | 1,28 | 95,50 | 270,37 | 252,26 | 39,61 0,98 |

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 14.03.2023 года (День 2)

Меню питания детей 12-18 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 | Са | Р | Mg | Fe | |
| Правильный завтрак 12-18 лет (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №285/ЕС H2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ. | 200/30 | 6,27 | 45,80 | 8,65 | 62,72 | 512,02 | 0,14 | 0,55 | 0,69 | 58,00 | 335,03 | 436,71 | 60,05 | 1,22 | |
| №458/ЕС H2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 | |
| №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 | |
| №79/ЕСТ 12018 | 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: | | | 90,00 | 10,20 | 48,77 | 9,55 | 101,96 | 689,32 | 0,24 | 0,60 | 15,69 | 58,00 | 366,23 | 479,31 | 83,45 | 5,15 |
| Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №468/ЕС H2018/5 | 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 | |
| №267/ЕС H2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 0,47 | 18,04 | 25,02 | 4,72 | 316,15 | 0,12 | 0,67 | 0,69 | 358,15 | 173,41 | 315,36 | 26,71 | 3,24 | |
| №458/ЕС H2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 | |
| №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 | |
| №544/ЕС H2018/5 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 50 | 3,01 | 3,01 | 5,45 | 30,10 | 181,56 | 0,05 | 0,03 | 0,04 | 27,75 | 13,19 | 30,13 | 4,80 | 0,39 | |
| Итого по подменю: | | | 120,00 | 7,26 | 30,00 | 34,17 | 72,52 | 718,21 | 0,29 | 0,93 | 1,33 | 405,90 | 320,40 | 484,99 | 63,01 | 4,76 |
| Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №468/ЕС H2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ Б/С) | 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 | |
| №267/ЕС H2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 0,47 | 18,04 | 25,02 | 4,72 | 316,15 | 0,12 | 0,67 | 0,69 | 358,15 | 173,41 | 315,36 | 26,71 | 3,24 | |
| №458/ЕС H2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | | |

| реп. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|--|---------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мg | 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 |
| №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: | | 120,00 | 4,54 | 28,32 | 29,66 | 45,37 | 561,63 | 0,28 | 0,92 | 16,29 | 378,15 | 333,21 | 491,46 | 70,21 | 8,50 |
| Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №33/П20 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 |
| №108/ЕС Н2018/5 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 250/5 | 0,44 | 11,87 | 15,46 | 4,41 | 204,41 | 0,08 | 0,12 | 9,68 | 48,12 | 44,83 | 126,49 | 23,20 | 1,36 |
| №307/ЕС Н2018 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) | 100 | 0,65 | 13,34 | 3,79 | 6,54 | 113,71 | 0,11 | 0,16 | 2,27 | 44,60 | 56,45 | 214,58 | 50,76 | 1,21 |
| №374/ЕС Н2018/5 | 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 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: | | 131,00 | 9,99 | 45,36 | 39,63 | 99,91 | 938,62 | 0,58 | 0,88 | 275,19 | 275,12 | 256,75 | 691,62 | 166,27 | 8,89 |
| Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №33/П20 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 |
| №108/ЕС Н2018/5 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 250/5 | 0,44 | 11,87 | 15,46 | 4,41 | 204,41 | 0,08 | 0,12 | 9,68 | 48,12 | 44,83 | 126,49 | 23,20 | 1,36 |
| №307/ЕС Н2018 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) | 100 | 0,65 | 13,34 | 3,79 | 6,54 | 113,71 | 0,11 | 0,16 | 2,27 | 44,60 | 56,45 | 214,58 | 50,76 | 1,21 |
| №374/ЕС Н2018/5 | 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 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 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: | | 131,00 | 7,94 | 45,31 | 39,83 | 79,44 | 857,74 | 0,56 | 0,86 | 275,19 | 275,12 | 256,30 | 701,12 | 162,27 | 9,39 |
| Полдник (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |

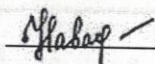
| рецепт. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------|---------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| №544/ЕС ГН2018/5 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ. | 75 | 4,52 | 4,52 | 8,18 | 45,16 | 272,33 | 0,07 | 0,05 | 0,06 | 41,63 | 19,78 | 45,19 | 7,20 | 0,59 |
| №293/П2 008 | СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г | 1/200 | 2,02 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Итого по подменю: | | | 6,89 | 10,52 | 11,58 | 68,86 | 421,73 | 0,13 | 0,27 | 4,66 | 61,63 | 155,78 | 155,19 | 30,20 | 3,49 |

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 14.03.2023 года (День 2)

Дополнительное питание детей 12-18 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак "Лакомка" (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №278/ЕС ТН2018/5 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО 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 |
| №458/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №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/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 |
| №541/ЕС ТН2018/5 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 3,65 | 4,32 | 4,98 | 36,50 | 208,06 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 25,50 | 16,84 | 44,42 | 7,12 | 0,56 |
| Итого по подменю: | | 131,00 | 12,76 | 54,78 | 14,58 | 127,51 | 860,86 | 0,31 | 0,72 | 16,22 | 74,83 | 450,69 | 568,69 | 97,29 | 5,53 |

Зав. производ.

/Алексеева М.А./

Калькулятор

/Наварич Т.С./