

**"Утверждаю"**

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 25.01.2022 года (День 2)

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 2,)**

|                     |                                  |             |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|---------------------|----------------------------------|-------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №285/ЕС<br>ТН2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>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 |
| №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 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<br>ТН2018    | 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: 78,52 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,)**

|                     |                                    |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №76/ЕС<br>ТН2018    | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ШОКОЛАДНОЕ)    | 10  | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13  | 66,09  |      | 0,01 |      | 40,00 | 2,40   | 3,00   |       | 0,02 |
| №220/ЕС<br>ТН2018   | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                | 150 | 2,94 | 5,75 | 7,93 | 29,35 | 211,76 | 0,12 | 0,16 | 0,74 | 30,00 | 134,99 | 194,22 | 29,02 | 0,72 |
| №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: 78,52 6,73 14,78 18,88 67,18 498,35 0,24 0,40 1,34 90,00 271,19 336,72 60,52 1,87

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,)**

|                    |  |     |      |       |       |      |        |      |      |        |       |       |        |       |      |
|--------------------|--|-----|------|-------|-------|------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №73/П20<br>13/5    | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ | 60  | 0,71 | 1,03  | 3,91  | 7,08 | 67,62  | 0,03 | 0,02 | 4,41   |       | 8,15  | 20,14  | 10,26 | 0,29 |
| №193/М2<br>003/4   | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ              | 100 | 0,57 | 14,68 | 23,58 | 5,68 | 294,23 | 0,06 | 0,19 | 2,49   | 51,01 | 41,92 | 170,24 | 19,21 | 1,28 |
| №156ЕС<br>ТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ<br>ОВОЩНАЯ             | 150 | 0,69 | 4,08  | 3,75  | 6,85 | 77,44  | 0,16 | 0,17 | 113,19 | 18,00 | 44,78 | 84,16  | 27,59 | 2,29 |

|                          | 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   |
| №458/ЕС<br>ГН2018        | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*    | 200          | 0,01 |                     |       | 0,07  | 0,28             |              |      |        |       |                          |        |       |      |
| №109/П2<br>113/5         | 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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    | <b>78,52</b> | 4,96 | 26,03               | 32,36 | 49,52 | 593,97           | 0,34         | 0,40 | 120,09 | 69,01 | 113,25                   | 359,34 | 77,06 | 6,34 |

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)**

|                          |   |              |       |       |       |        |        |      |      |        |       |       |        |        |      |
|--------------------------|---|--------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|--------|------|
| №18/ЕСТ<br>12018/5       | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>И ОГУРЦОВ.     | 60           | 0,21  | 0,57  | 4,89  | 2,12   | 54,74  | 0,03 | 0,02 | 9,46   |       | 10,47 | 18,34  | 9,79   | 0,43 |
| №101/ЕС<br>ГН2018/5      | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>С КАРТОФЕЛЕМ". | 200/5        | 0,77  | 1,60  | 4,91  | 7,65   | 81,34  | 0,06 | 0,05 | 23,34  | 5,00  | 36,18 | 41,47  | 18,12  | 0,68 |
| №329/ЕС<br>ГН2018        | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ<br>ГОВЯДИНЫ 240г           | 240          | 5,03  | 19,68 | 20,24 | 50,32  | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12   | 38,40 | 25,28 | 266,38 | 59,85  | 3,04 |
| №493/ЕС<br>ГН2018/5      | 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<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 |
| №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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |   | <b>78,52</b> | 11,04 | 27,24 | 31,04 | 110,40 | 830,41 | 0,30 | 0,33 | 234,92 | 43,40 | 98,18 | 387,49 | 108,56 | 6,33 |

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)**

|                          |  |              |       |       |       |        |        |      |      |        |       |        |        |        |      |
|--------------------------|--|--------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| №18/ЕСТ<br>12018/5       | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>И ОГУРЦОВ.    | 60           | 0,21  | 0,57  | 4,89  | 2,12   | 54,74  | 0,03 | 0,02 | 9,46   |       | 10,47  | 18,34  | 9,79   | 0,43 |
| №101/ЕС<br>ГН2018/5      | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5        | 0,95  | 1,97  | 5,95  | 9,52   | 99,65  | 0,07 | 0,06 | 29,16  | 5,00  | 44,13  | 51,08  | 22,54  | 0,85 |
| №329/ЕС<br>ГН2018        | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ<br>ГОВЯДИНЫ 240г          | 240          | 5,03  | 19,68 | 20,24 | 50,32  | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12   | 38,40 | 25,28  | 266,38 | 59,85  | 3,04 |
| №493/ЕС<br>ГН2018/5      | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ<br>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<br>113/5         | 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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |  | <b>78,52</b> | 10,14 | 29,14 | 32,48 | 101,46 | 814,84 | 0,32 | 0,33 | 240,74 | 43,40 | 110,28 | 424,00 | 115,58 | 7,40 |

**Полдник (День 2,)**

|                          |  |        |      |       |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|--------------------------|--|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №457/ЕС<br>ГН2018/5      | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200    | 1,01 |       |      | 10,05 | 40,20  |      |      |      |       | 0,30   |        |       | 0,03 |
| №285/ЕС<br>ГН2018/5      | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ | 100/30 | 3,98 | 23,98 | 5,60 | 39,76 | 305,40 | 0,08 | 0,30 | 0,49 | 29,00 | 215,07 | 252,71 | 35,12 | 0,64 |
| <b>Итого по подменю:</b> |  |        | 4,99 | 23,98 | 5,60 | 49,81 | 345,60 | 0,08 | 0,30 | 0,49 | 29,00 | 215,37 | 252,71 | 35,12 | 0,67 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Алексеева М.А./

Калькулятор Наварич Т.С.



**"Утверждаю"**

ИП Соколова Т.А.

Директор  /Соколова Т.А./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыхина 48а

Директор  /Лепихина Т.В./

**Меню на 25.01.2022 года (День 2)**

**Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2**

| № 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 2, )**

|                     |                                   |             |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|---------------------|-----------------------------------|-------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №285/ЕС<br>ТН2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>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 |
| №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 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<br>ТН2018    | 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: 85,00 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, )**

|                     |                                    |     |      |      |       |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №76/ЕС<br>ТН2018    | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ШОКОЛАДНОЕ)    | 10  | 0,01 | 0,08 | 7,25  | 0,13  | 66,09  |      | 0,01 |      | 40,00 | 2,40   | 3,00   |       | 0,02 |
| №220/ЕС<br>ТН2018   | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.               | 200 | 3,91 | 7,66 | 10,57 | 39,14 | 282,34 | 0,16 | 0,21 | 0,99 | 40,00 | 179,98 | 258,96 | 38,69 | 0,97 |
| №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: 98,00 7,70 16,69 21,52 76,97 568,93 0,28 0,45 1,59 100,00 316,18 401,46 70,19 2,12**

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2, )**

|                    |   |     |      |       |       |       |        |      |      |        |       |       |        |       |      |
|--------------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №73/П20<br>13/5    | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ. | 100 | 1,18 | 1,72  | 6,51  | 11,81 | 112,71 | 0,05 | 0,04 | 7,35   |       | 13,59 | 33,56  | 17,11 | 0,48 |
| №193/М2<br>003/4   | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ.              | 120 | 0,68 | 17,62 | 28,30 | 6,82  | 353,08 | 0,07 | 0,23 | 2,99   | 61,21 | 50,30 | 204,29 | 23,05 | 1,54 |
| №156ЕС<br>ТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ<br>ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ | 180 | 0,82 | 4,90  | 4,50  | 8,23  | 92,94  | 0,19 | 0,20 | 135,83 | 21,60 | 53,73 | 100,99 | 33,11 | 2,74 |

| № 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   |
| №458/ЕС<br>ТН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*    | 200   | 0,01 |                     |      | 0,07  | 0,28             |              |      |   |       |                          |       |       |      |
| №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: 100,00 5,67 30,48 40,43 56,77 713,41 0,40 0,49 146,17 82,81 136,02 423,64 93,27 7,24

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2, )**

|                     |   |           |      |       |       |       |        |      |      |        |       |       |        |       |      |
|---------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №18/ЕС<br>ТН2018/5  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ     | 100       | 0,35 | 0,95  | 8,15  | 3,53  | 91,24  | 0,05 | 0,03 | 15,77  |       | 17,45 | 30,56  | 16,32 | 0,72 |
| №101/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5     | 0,95 | 1,97  | 5,95  | 9,52  | 99,65  | 0,07 | 0,06 | 29,16  | 5,00  | 44,13 | 51,08  | 22,54 | 0,85 |
| №329/ЕС<br>ТН2018   | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г          | 280       | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47   | 44,80 | 29,49 | 310,78 | 69,82 | 3,55 |
| №493/ЕС<br>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 |
| №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 |
| №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 |

Итого по подменю: 108,00 13,17 32,85 38,92 131,72 1009,25 0,38 0,39 247,40 49,80 121,92 471,12 136,08 7,70

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2, )**

|                     |   |       |      |       |       |       |        |      |      |        |       |       |        |       |      |
|---------------------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №18/ЕС<br>ТН2018/5  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ     | 100   | 0,35 | 0,95  | 8,15  | 3,53  | 91,24  | 0,05 | 0,03 | 15,77  |       | 17,45 | 30,56  | 16,32 | 0,72 |
| №101/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 0,95 | 1,97  | 5,95  | 9,52  | 99,65  | 0,07 | 0,06 | 29,16  | 5,00  | 44,13 | 51,08  | 22,54 | 0,85 |
| №329/ЕС<br>ТН2018   | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г          | 280   | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47   | 44,80 | 29,49 | 310,78 | 69,82 | 3,55 |
| №493/ЕС<br>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<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: 108,00 11,12 32,80 39,12 111,25 928,37 0,36 0,37 247,40 49,80 121,47 480,62 132,08 8,20

**Полдник (День 2, )**

|                     |                               |        |      |       |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|-------------------------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №457/ЕС<br>ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ                 | 200    | 1,01 |       |      | 10,05 | 40,20  |      |      |      |       | 0,30   |        |       | 0,03 |
| №285/ЕС<br>ТН2018/5 | 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 |

Итого по подменю: 6,13 34,89 7,12 61,29 448,91 0,11 0,42 0,59 43,50 275,35 344,71 47,58 0,96

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 25.01.2022 года (День 2)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (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 2, ) |  |         |       |                     |       |        |                  |              |      |        |       |                          |        |        |      |
| №18/ЕСТ<br>Н2018/5           | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>И ОГУРЦОВ | 100     | 0,35  | 0,95                | 8,15  | 3,53   | 91,24            | 0,05         | 0,03 | 15,77  |       | 17,45                    | 30,56  | 16,32  | 0,72 |
| №329/ЕС<br>ТН2018            | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ<br>ГОВЯДИНЫ 280г      | 280     | 5,87  | 22,96               | 23,62 | 58,70  | 539,20           | 0,14         | 0,20 | 2,47   | 44,80 | 29,49                    | 310,78 | 69,82  | 3,55 |
| №493/ЕС<br>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<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 |
| №590/П2<br>013/5             | ПЕЧЕНЬЕ                                | 35      | 2,60  | 2,63                | 3,43  | 26,04  | 145,53           | 0,03         | 0,02 |        | 3,50  | 10,15                    | 31,50  | 7,00   | 0,74 |
| Итого по подменю:            |  | 108,00  | 13,85 | 31,93               | 36,20 | 138,58 | 1008,13          | 0,31         | 0,34 | 218,24 | 48,30 | 83,34                    | 434,14 | 113,94 | 7,19 |

Зав. производ.

/Алексеева М.А./

Калькулятор

/Наварич Т.С./