

**"Утверждаю"**

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

**Меню на 27.01.2022 года (День 4)**

**Терспективное 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  | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| Правильный завтрак 7-11 лет (День 4, ) |                    |        |      |                     |       |       |                  |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| №267/ЕС<br>ТН2018/5                    | 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 |
| №652/Ди<br>ет.сб./М2                   | ЧАЙ С ДЖЕМОМ       | 200/20 | 1,31 | 0,08                |       | 13,13 | 52,84            |              |      | 0,48  |        | 2,40                     | 3,60   | 1,80  | 0,08 |
| №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 |
| №79/ЕСТ<br>Н2018                       | ФРУКТ СВЕЖИЙ.      | 1/180  | 1,76 | 0,72                | 0,72  | 17,64 | 79,92            | 0,05         | 0,04 | 18,00 |        | 28,80                    | 19,80  | 16,20 | 3,96 |

**Итого по подменю: 78,52 5,85 18,28 20,52 58,47 492,33 0,22 0,58 19,00 271,61 172,48 303,55 54,51 7,47**

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 4, )**

|                      |                                    |             |      |      |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|----------------------|------------------------------------|-------------|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №62/ЕСТ<br>Н2018     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й<br>ВАРИАНТ) | 45          | 0,97 | 6,77 | 9,07 | 9,73  | 147,84 | 0,04 | 0,09 | 0,14  | 62,21 | 202,78 | 135,48 | 16,65 | 0,55 |
| №225/ЕС<br>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 |
| №652/Ди<br>ет.сб./М2 | ЧАЙ С ДЖЕМОМ                       | 200/20      | 1,31 | 0,08 |      | 13,13 | 52,84  |      |      | 0,48  |       | 2,40   | 3,60   | 1,80  | 0,08 |
| №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/ЕСТ<br>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: 78,52 7,33 13,82 17,70 73,31 508,44 0,22 0,27 16,31 92,21 340,25 293,06 65,89 4,99**

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 4, )**

|                      |                                      |      |      |       |      |       |        |      |      |      |        |        |        |        |      |
|----------------------|--------------------------------------|------|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|--------|------|
| №440/Ди<br>ет.сб.201 | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ<br>ФИЛЕ ПТИЦЫ | 90/5 | 0,06 | 29,24 | 8,58 | 0,61  | 196,63 | 0,09 | 0,10 | 2,23 | 120,92 | 13,35  | 214,22 | 106,38 | 1,76 |
| №248/ЕС<br>ТН2013/5  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                | 150  | 2,51 | 6,96  | 8,55 | 25,11 | 205,23 | 0,03 | 0,20 | 3,38 | 30,00  | 104,49 | 185,39 | 86,29  | 2,61 |
| №461/ЕС<br>ТН/2018/  | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)             | 200  | 0,01 |       | 0,01 | 0,07  | 0,37   |      |      |      |        |        |        |        |      |

| № 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   |
| №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 |
| №79/ЕСТ<br>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: 78,52** 6,29 41,48 18,58 62,87 584,63 0,24 0,35 20,61 150,92 155,64 479,71 221,17 9,53

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)**

|                     |                                              |             |      |       |       |       |        |      |      |       |         |       |        |       |      |
|---------------------|----------------------------------------------|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|---------|-------|--------|-------|------|
| №3/ЕСТ<br>Н2018/5   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ. | 60          | 0,42 | 0,74  | 6,13  | 4,15  | 74,74  | 0,02 | 0,02 | 18,52 |         | 21,65 | 14,03  | 8,00  | 0,78 |
| №113/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ   | 200         | 1,66 | 2,29  | 2,37  | 16,62 | 96,95  | 0,09 | 0,05 | 13,20 |         | 18,01 | 51,97  | 19,52 | 0,83 |
| №352/ЕС<br>ТН2018/5 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>ПЕЧЕНЬЮ 240Г     | 240/5       | 4,15 | 17,44 | 12,83 | 41,51 | 351,28 | 0,49 | 1,72 | 69,56 | 5844,90 | 38,47 | 364,49 | 66,43 | 7,06 |
| №492/ЕС<br>ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ  | 200         | 2,97 | 0,55  | 0,03  | 29,72 | 121,31 | 0,01 | 0,01 | 0,50  |         | 28,20 | 19,25  | 7,50  | 1,55 |
| №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** 11,77 25,73 22,08 117,68 772,68 0,69 1,83 101,78 5844,90 120,13 507,64 118,85 11,75

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)**

|                     |                                                   |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|---------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №3/ЕСТ<br>Н2018/5   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.      | 60    | 0,42 | 0,74  | 6,13  | 4,15  | 74,74  | 0,02 | 0,02 | 18,52 |       | 21,65 | 14,03  | 8,00  | 0,78 |
| №113/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 200   | 1,66 | 2,29  | 2,37  | 16,62 | 96,95  | 0,09 | 0,05 | 13,20 |       | 18,01 | 51,97  | 19,52 | 0,83 |
| №332/ЕС<br>ТН2018/5 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С<br>МЯСОМ, С МАСЛОМ 240/5 | 240/5 | 3,42 | 30,41 | 32,80 | 34,21 | 553,73 | 0,32 | 0,38 | 39,60 | 52,10 | 43,37 | 386,16 | 76,62 | 5,67 |
| №492/ЕС<br>ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/      | 200   | 1,48 | 0,55  | 0,03  | 14,75 | 61,43  | 0,01 | 0,01 | 0,50  |       | 27,75 | 19,25  | 7,50  | 1,50 |
| №109/П2<br>013/5    | 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: 78,52** 9,59 39,45 42,31 95,84 921,95 0,52 0,48 71,82 52,10 126,88 545,61 129,14 10,95

**Полдник (День 4,)**

|                     |                                    |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №62/ЕСТ<br>Н2018    | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й<br>ВАРИАНТ) | 45  | 0,97 | 6,77 | 9,07 | 9,73  | 147,84 | 0,04 | 0,09 | 0,14 | 62,21 | 202,78 | 135,48 | 16,65 | 0,55 |
| №461/ЕС<br>ТН2018/5 | КАКАО С МОЛОКОМ                    | 200 | 2,00 | 3,48 | 2,86 | 20,01 | 120,12 | 0,04 | 0,16 | 0,90 |       | 129,52 | 110,72 | 25,20 | 0,67 |
| №555/П2<br>013/5    | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60г              | 60  | 3,70 | 4,17 | 7,05 | 36,98 | 228,10 | 0,07 | 0,05 |      | 37,02 | 10,54  | 43,79  | 6,81  | 0,58 |





**"Утверждаю"**

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

**Меню на 27.01.2022 года (День 4)**

**Терспективное меню для питания детей 12-18 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 12-18 лет (День 4, )             |                                                    |             |      |                     |       |       |                  |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| №267/ЕС<br>ТН2018/5                                 | 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 |
| №652/Ди<br>эт.сб./М2                                | ЧАЙ С ДЖЕМОМ                                       | 200/20      | 1,31 | 0,08                |       | 13,13 | 52,84            |              |      | 0,48  |        | 2,40                     | 3,60   | 1,80   | 0,08 |
| №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 |
| №79/ЕСТ<br>Н2018                                    | ФРУКТ СВЕЖИЙ.                                      | 1/180       | 1,76 | 0,72                | 0,72  | 17,64 | 79,92            | 0,05         | 0,04 | 18,00 |        | 28,80                    | 19,80  | 16,20  | 3,96 |
| Итого по подменю:                                   |                                                    | 85,00       | 5,96 | 22,79               | 26,24 | 59,64 | 566,41           | 0,25         | 0,74 | 19,17 | 358,15 | 216,11                   | 382,26 | 61,21  | 8,28 |
| Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 4, )            |                                                    |             |      |                     |       |       |                  |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| №62/ЕСТ<br>Н2018                                    | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й<br>ВАРИАНТ)                 | 45          | 0,97 | 6,77                | 9,07  | 9,73  | 147,84           | 0,04         | 0,09 | 0,14  | 62,21  | 202,78                   | 135,48 | 16,65  | 0,55 |
| №225/ЕС<br>ТН2018                                   | 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 |
| №652/Ди<br>эт.сб./М2                                | ЧАЙ С ДЖЕМОМ                                       | 200/20      | 1,31 | 0,08                |       | 13,13 | 52,84            |              |      | 0,48  |        | 2,40                     | 3,60   | 1,80   | 0,08 |
| №108/П2<br>013/5                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г                               | 1кус./ 40г. | 1,93 | 3,16                | 0,40  | 19,32 | 94,00            | 0,06         | 0,02 |       |        | 9,20                     | 34,80  | 13,20  | 0,80 |
| №79/ЕСТ<br>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:                                   |                                                    | 98,00       | 8,52 | 15,95               | 20,38 | 85,23 | 588,82           | 0,25         | 0,32 | 16,54 | 102,21 | 377,27                   | 338,88 | 77,20  | 5,34 |
| Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 4, ) |                                                    |             |      |                     |       |       |                  |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| №440/Ди<br>эт.сб.201                                | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ<br>ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕННЫЕ) | 100/5       | 0,07 | 32,48               | 9,13  | 0,67  | 214,80           | 0,10         | 0,11 | 2,47  | 132,13 | 14,71                    | 237,86 | 118,20 | 1,95 |
| №248/ЕС<br>ТН2013/5                                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.                             | 180         | 3,01 | 8,35                | 10,26 | 30,13 | 246,28           | 0,04         | 0,24 | 4,05  | 36,00  | 125,96                   | 222,59 | 103,58 | 3,13 |
| №461/ЕС<br>ТН/2018/                                 | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)                           | 200         | 0,01 |                     | 0,01  | 0,07  | 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           |
| №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         |
| №79/ЕСТ<br>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         |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    | <b>100,00</b> | <b>6,80</b> | <b>46,11</b>        | <b>20,84</b> | <b>67,95</b> | <b>643,85</b>    | <b>0,26</b>  | <b>0,40</b> | <b>21,52</b> | <b>168,13</b> | <b>178,47</b>            | <b>540,55</b> | <b>250,28</b> | <b>10,24</b> |

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4, )**

|                          |                                             |               |              |              |              |               |               |             |             |               |                |               |               |               |              |
|--------------------------|---------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №3/ЕСТ<br>Н2018/5        | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ | 100           | 0,69         | 1,23         | 10,22        | 6,92          | 124,57        | 0,03        | 0,03        | 30,86         |                | 36,09         | 23,38         | 13,33         | 1,29         |
| №113/ЕС<br>Н2018/5       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250           | 2,08         | 2,87         | 2,96         | 20,77         | 121,18        | 0,12        | 0,07        | 16,50         |                | 22,52         | 64,96         | 24,41         | 1,04         |
| №352/ЕС<br>Н2018/5       | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>ПЕЧЕНЬЮ 280г    | 280/10        | 4,85         | 20,38        | 17,99        | 48,48         | 437,36        | 0,57        | 2,01        | 81,15         | 6835,71        | 45,89         | 426,49        | 77,50         | 8,25         |
| №492/ЕС<br>Н2018/5       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ | 200           | 2,97         | 0,55         | 0,03         | 29,72         | 121,31        | 0,01        | 0,01        | 0,50          |                | 28,20         | 19,25         | 7,50          | 1,55         |
| №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         |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                             | <b>108,00</b> | <b>14,13</b> | <b>31,32</b> | <b>32,12</b> | <b>141,23</b> | <b>979,82</b> | <b>0,84</b> | <b>2,16</b> | <b>129,01</b> | <b>6835,71</b> | <b>151,10</b> | <b>609,38</b> | <b>146,74</b> | <b>14,06</b> |

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4, )**

|                          |                                                   |               |              |              |              |               |                |             |             |              |              |               |               |               |              |
|--------------------------|---------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №3/ЕСТ<br>Н2018/5        | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ       | 100           | 0,69         | 1,23         | 10,22        | 6,92          | 124,57         | 0,03        | 0,03        | 30,86        |              | 36,09         | 23,38         | 13,33         | 1,29         |
| №113/ЕС<br>Н2018/5       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.       | 250           | 2,08         | 2,87         | 2,96         | 20,77         | 121,18         | 0,12        | 0,07        | 16,50        |              | 22,52         | 64,96         | 24,41         | 1,04         |
| №332/ЕС<br>Н2018/5       | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С<br>МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5 | 280/5         | 3,99         | 35,47        | 37,67        | 39,90         | 640,51         | 0,38        | 0,44        | 46,20        | 57,45        | 50,74         | 450,33        | 89,41         | 6,62         |
| №492/ЕС<br>Н2018/5       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/      | 200           | 1,48         | 0,55         | 0,03         | 14,75         | 61,43          | 0,01        | 0,01        | 0,50         |              | 27,75         | 19,25         | 7,50          | 1,50         |
| №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         |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                                   | <b>108,00</b> | <b>10,48</b> | <b>44,80</b> | <b>51,72</b> | <b>104,72</b> | <b>1063,49</b> | <b>0,61</b> | <b>0,57</b> | <b>94,06</b> | <b>57,45</b> | <b>150,90</b> | <b>621,52</b> | <b>149,65</b> | <b>12,31</b> |

**Полдник (День 4, )**

|                    |                                    |     |      |      |       |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|--------------------|------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №62/ЕСТ<br>Н2018   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й<br>ВАРИАНТ) | 45  | 0,97 | 6,77 | 9,07  | 9,73  | 147,84 | 0,04 | 0,09 | 0,14 | 62,21 | 202,78 | 135,48 | 16,65 | 0,55 |
| №461/ЕС<br>Н2018/5 | КАКАО С МОЛОКОМ                    | 200 | 2,00 | 3,48 | 2,86  | 20,01 | 120,12 | 0,04 | 0,16 | 0,90 |       | 129,52 | 110,72 | 25,20 | 0,67 |
| №555/П2<br>013/5   | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100г             | 100 | 6,16 | 6,96 | 11,76 | 61,64 | 380,16 | 0,12 | 0,08 |      | 61,70 | 16,91  | 72,85  | 11,30 | 0,95 |





**"Утверждаю"**

ИП. Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 27.01.2022 года (День 4)

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 | Ca                       | Р      | Mg     | Fe    |
| Завтрак "Лакомка" (День 4, ) |                                                   |         |       |                     |       |        |                  |              |      |       |       |                          |        |        |       |
| №3/ЕСТ<br>Н2018/5            | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ       | 100     | 0,69  | 1,23                | 10,22 | 6,92   | 124,57           | 0,03         | 0,03 | 30,86 |       | 36,09                    | 23,38  | 13,33  | 1,29  |
| №332/ЕС<br>ТН2018/5          | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С<br>МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5 | 280/5   | 3,99  | 35,47               | 37,67 | 39,90  | 640,51           | 0,38         | 0,44 | 46,20 | 57,45 | 50,74                    | 450,33 | 89,41  | 6,62  |
| №492/ЕС<br>ТН2018/5          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ       | 200     | 2,97  | 0,55                | 0,03  | 29,72  | 121,31           | 0,01         | 0,01 | 0,50  |       | 28,20                    | 19,25  | 7,50   | 1,55  |
| №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  |
| №555/П2<br>013/5             | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.                                | 50      | 3,08  | 3,48                | 5,88  | 30,82  | 190,08           | 0,06         | 0,04 |       | 30,85 | 8,46                     | 36,42  | 5,65   | 0,48  |
| Итого по подменю:            |                                                   | 108,00  | 13,30 | 45,44               | 54,52 | 133,04 | 1204,87          | 0,56         | 0,55 | 77,56 | 88,30 | 137,29                   | 587,28 | 133,29 | 11,47 |

Зав. производ.

/Алексеева М.А./

Калькулятор

/Наварич Т.С./