

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 13.01.2022 года (День 4)

ерспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) 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 7-11 лет (День 4,)																
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	127,89	236,27	19,89	2,41	
652/Ди сб./M2	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 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	
79/ЕСТ 2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	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	170,59	303,17	54,39	7,45
Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 4,)																
62/ЕСТ 018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й 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 2018	КАША "ДРУЖБА"	150	2,13	4,00	7,73	21,26	170,66	0,08	0,13	0,69	30,00	102,57	111,05	23,94	0,45	
652/Ди сб./M2	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 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	
79/ЕСТ 018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	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	338,65	292,73	65,79	4,98
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 4,)																
140/Ди сб.201	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ 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	
148/ЕС 2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	4,74	6,66	21,30	164,10		0,08	2,67	30,00	10,39	113,12	74,32	2,51	
158/ЕС 2018	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 12018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	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	39,26	16,68	59,06	543,41	0,21	0,23	19,90	150,92	61,54	407,44	209,20	9,43

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№146/ЕС Н2018	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
№126/ЕС Н2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	200/10г	2,11	7,75	7,21	21,12	180,35	0,08	0,12	2,35	61,37	26,67	88,08	14,42	1,08
№352/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г	200	3,46	14,53	10,57	34,59	291,63	0,41	1,43	57,96	4870,08	32,02	303,69	55,36	5,89
№492/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ 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 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
№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:		78,52	11,21	28,02	18,59	112,13	728,23	0,59	1,60	63,81	4931,45	114,49	483,32	103,08	10,41

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

26/ЕСТ 1018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,03	5,13		26,16	29,50	14,99	0,98
126/ЕС 12018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	200/10г	2,11	7,75	7,21	21,12	180,35	0,08	0,12	2,35	61,37	26,67	88,08	14,42	1,08
332/ЕС 2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5	2,85	26,95	20,87	28,52	409,72	0,28	0,35	33,00	46,75	34,67	335,15	67,10	4,93
492/ЕС 2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ 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 3/5	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	9,56	41,57	32,74	95,57	843,22	0,46	0,53	40,98	108,12	131,35	546,18	121,51	10,66

Полдник (День 4,)

198/ЕС 2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
155/П2 1/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	12,68	54,63	8,48	0,72
Итого по подменю:			6,82	6,22	9,02	68,23	378,93	0,11	0,08	4,00	46,28	26,68	68,63	16,48	3,52

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 13.01.2022 года (День 4)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) 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 4,)

№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21
№652/Ди 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 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/ЕС ТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	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	5,67	22,67	26,12	56,70	553,09	0,25	0,73	16,17	358,15	208,18	378,32	58,32	7,59

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 4,)

№62/ЕС ТН2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й 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 ТН2018	КАША "ДРУЖБА".	200	2,84	5,34	10,31	28,35	227,54	0,10	0,18	0,92	40,00	136,77	148,07	31,92	0,59
№652/Ди 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 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/ЕС ТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	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	375,15	338,45	77,07	5,32

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 4,)

№440/Ди ет.сб.201	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ 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 ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	12,47	135,75	89,18	3,01
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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

№ 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	1ШТ	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: 100,00 6,80 43,45 18,57 63,38 594,40 0,22 0,26 20,68 168,13 64,98 453,71 235,88 10,12

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№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
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	2,64	9,69	9,01	26,40	225,44	0,10	0,14	2,94	76,71	33,34	110,10	18,02	1,35
№352/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ.	230	3,98	16,71	12,45	39,78	338,02	0,47	1,65	66,66	5602,19	36,92	349,37	63,66	6,77
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ 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 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 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 13,23 33,72 22,47 132,26 866,71 0,70 1,85 73,10 5678,90 130,66 568,42 121,58 11,96

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

№26/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,05	8,54		43,59	49,16	24,98	1,64
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	2,64	9,69	9,01	26,40	225,44	0,10	0,14	2,94	76,71	33,34	110,10	18,02	1,35
№332/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	230/5	3,28	30,98	23,46	32,79	466,22	0,32	0,40	37,95	50,76	39,69	385,20	77,17	5,67
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ 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 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: 108,00 10,49 47,34 39,43 104,77 963,25 0,52 0,62 49,93 127,47 158,17 627,31 142,67 12,02

Полдник (День 4,)

№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	12,68	54,63	8,48	0,72

Итого по подменю: 6,82 6,22 9,02 68,23 378,93 0,11 0,08 4,00 46,28 26,68 68,63 16,48 3,52

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 13.01.2022 года (День 4)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (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
Завтрак "Лакомка" (День 4,)															
№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
№369/ЕС ТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		37,29	40,77	10,02	0,40
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	12,47	135,75	89,18	3,01
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ 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 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 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	12,75	34,16	20,48	123,00	813,43	0,20	0,24	6,94	66,85	114,02	304,49	138,15	7,33

Зав. производ. Алексеева М.А.

Калькулятор Наварич Т.С.