

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 14.01.2022 года (День 5)

Перспективное 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 5,)

№68/ECT H2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№220/EC TH2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	133,39	193,90	28,92	0,71
№457/EC TH2018/5	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
№468/EC TH2018/5	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 6,73 14,78 18,88 67,18 498,35 0,24 0,40 1,34 90,00 269,59 336,40 60,42 1,86

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

№15/ECT H2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,12	0,35	6,04	0,95	59,62	0,02	0,01	3,52		8,77	15,23	7,05	0,25
№369/EC TH2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ.	90	0,92	17,32	5,21	9,18	153,16	0,04	0,05	0,21		33,56	36,70	9,02	0,36
№374/EC TH2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№156EC TH/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50	0,23	1,36	1,25	2,29	25,82	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
№457/EC TH2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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

Итого по подменю: 78,52 6,30 25,90 17,19 62,67 509,68 0,30 0,24 58,46 24,00 100,39 202,50 64,35 3,72

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5,)

№15/ECT H2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,12	0,35	6,04	0,95	59,62	0,02	0,01	3,52		8,77	15,23	7,05	0,25
--------------------	---	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	------	-------	------	------

№ 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
№369/ЕС ТН2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ.	90	0,92	17,32	5,21	9,18	153,16	0,04	0,05	0,21		33,56	36,70	9,02	0,36
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,29	25,82	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
№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
Итого по подменю:		78,52	4,97	25,87	17,31	49,39	457,16	0,29	0,23	58,46	24,00	100,09	208,20	61,95	4,02

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,40	1,98	5,06	13,76	108,50	0,09	0,06	14,21	7,50	21,60	61,44	21,69	0,81
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	23,50	23,70	1,36	312,73	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	13,24	47,20	8,40	0,86
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
№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	9,75	36,60	35,31	98,20	857,35	0,42	0,34	32,74	85,98	94,47	402,75	88,20	6,43

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,40	1,98	5,06	13,76	108,50	0,09	0,06	14,21	7,50	21,60	61,44	21,69	0,81
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	23,50	23,70	1,36	312,73	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортв	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	15,28	47,20	8,40	0,86
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17

№ 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 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 8,30 37,35 35,57 83,66 804,17 0,42 0,33 32,74 85,98 98,36 419,05 88,30 7,03

Полдник (День 5,)

№468/ЕС ТН2018/5	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
№547/ЕС ТН2018/5	МАННИК.	80	2,65	4,62	5,05	26,53	170,05	0,05	0,12	0,21	51,63	48,17	69,42	9,43	0,59

Итого по подменю: 3,35 14,62 11,45 33,53 295,65 0,13 0,52 1,41 91,63 292,17 261,42 39,43 0,79

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 14.01.2022 года (День 5)

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 5,)

№68/ECT H2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№220/ECT H2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,91	7,66	10,57	39,14	282,34	0,16	0,21	0,99	40,00	177,86	258,53	38,56	0,95
№457/ECT H2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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/ECT 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

Итого по подменю: 85,00 8,67 18,27 21,72 86,63 615,93 0,31 0,46 1,59 100,00 318,66 418,43 76,66 2,50

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5,)

№15/ECT H2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,20	0,59	10,07	1,59	99,37	0,03	0,02	5,86		14,62	25,39	11,74	0,42
№369/ECT H2018/5	БИТОЧКИ 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
№374/ECT H2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№156/ECT H2018/5	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№457/ECT H2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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

Итого по подменю: 98,00 6,62 28,89 22,55 65,70 581,93 0,35 0,28 83,46 27,60 118,92 233,56 75,55 4,39

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5,)

№15/ECT H2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,20	0,59	10,07	1,59	99,37	0,03	0,02	5,86		14,62	25,39	11,74	0,42
№369/ECT H2018/5	БИТОЧКИ 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

№ 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
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№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

Итого по подменю: 100,00 5,29 28,86 22,67 52,42 529,41 0,34 0,27 83,46 27,60 118,62 239,26 73,15 4,69

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,75	2,44	6,14	17,15	133,63	0,11	0,07	17,76	7,50	25,92	76,05	27,01	1,01
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,11	26,33	1,51	347,48	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	15,89	56,65	10,08	1,03
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
№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 11,80 42,39 40,33 118,61 1007,60 0,50 0,38 36,70 97,10 108,43 467,51 104,70 7,39

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 5,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,75	2,44	6,14	17,15	133,63	0,11	0,07	17,76	7,50	25,92	76,05	27,01	1,01
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,11	26,33	1,51	347,48	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*/	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17
№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: 108,00 9,75 42,34 40,53 98,14 926,72 0,48 0,36 36,70 97,10 110,43 477,01 100,70 7,90

Полдник (День 5,)

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
№468/ЕС ТН2018/5	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
№547/ЕС ТН2018	МАННИК 100г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,21	86,77	11,78	0,74
Итого по подменю:			4,02	15,77	12,71	40,17	338,17	0,14	0,55	1,46	104,54	304,21	278,77	41,78	0,94

Зав. производ.  /Алексеева М.А./ Калькулятор  /Наварич Т.С./

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор

Лепихина Т.В.

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

Зав. производ. _____ /Алексеева М.А./

Калькулятор Чабар / Наварич Т.С./