

"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор

/Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 29.09.2022 года (День 4)

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 4,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №267/ЕС Н2018/5 | 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 т.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 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 |
| №79/ЕС 12018 | 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: | | 83,23 | 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/ЕС 12018 | 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 Н2018 | 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 т.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 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/ЕС 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: | | 83,23 | 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 т.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 |
| №248/ЕС Н2013/5 | 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 Н/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | |

| № 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 113/5 | 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 | 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: 83,23 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 12018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ 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 12018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 12018/5 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С 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 12018/5 | 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 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 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 |

Итого по подменю: 83,23 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 12018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ 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 12018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 12018/5 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С 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 12018/5 | 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 113/5 | 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: 83,23 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 12018 | 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 |
| №461/ЕС 12018/5 | 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 113/5 | 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 |

| № 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 |
| Итого по подменю: | | | 6,67 | 14,42 | 18,98 | 66,72 | 496,06 | 0,15 | 0,30 | 1,04 | 99,23 | 342,84 | 289,99 | 48,66 | 1,80 |

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 29.09.2022 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 Н2018/5 | 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 т.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 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 |
| №79/ЕС 12018 | 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: | | 88,00 | 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/ЕС 12018 | 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 Н2018 | 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 т.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 13/5 | 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 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: | | 101,00 | 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 т.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 Н2013/5 | 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 Н/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | |

| № 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 113/5 | 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 | 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: 103,00 6,80 46,11 20,84 67,95 643,85 0,26 0,40 21,52 168,13 178,47 540,55 250,28 10,24

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|---------|-------|--------|-------|------|
| №3/ЕСТ 12018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ 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 12018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 12018/5 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С 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 12018/5 | 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 113/5 | 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 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 |

Итого по подменю: 111,00 14,13 31,32 32,12 141,23 979,82 0,84 2,16 129,01 6835,71 151,10 609,38 146,74 14,06

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


| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №3/ЕСТ 12018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ 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 12018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 12018/5 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С 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 12018/5 | 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 113/5 | 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: 111,00 10,48 44,80 51,72 104,72 1063,49 0,61 0,57 94,06 57,45 150,90 621,52 149,65 12,31

Полдник (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №62/ЕСТ 12018 | 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 |
| №461/ЕС 12018/5 | 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 113/5 | 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 |

| № 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 | |
| Итого по подменю: | | | | 9,13 | 17,21 | 23,69 | 91,38 | 648,12 | 0,20 | 0,33 | 1,04 | 123,91 | 349,21 | 319,05 | 53,15 | 2,17 |

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

Ладыгина Т.В./

Меню на 29.09.2022 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак "Лакомка" (День 4,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №3/ЕСТ 12018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ 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 Н2018/5 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С 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 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 |
| №110/П2 113/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 113/5 | 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: | | 111.00 | 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./