"Утверждаю" , 000 "Звезда"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Гусарова 4

Директор

/Кочетова Л.М./

Директор 🕓

/Лепихина Т.В./

1. 230	9	/ N	Іеню на	a 01.04	.2024 г	ода (День	7)	Harris	13/2					
итания детей 7-11 лет (весна <mark>л</mark> е	то) вариа	нт №2					5 . 1		1/201					
			Пищев	вые вещ	ества, г	Калории,	1	Витак	ины, м	г	Мине	еральные	вещест	ва, мг
Наименование олюда	Выход	XE	Б	ж	У	ккал	B1	B2	С	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe
Правильный завтрак 7-1	11 лет (Д	День 7,)											
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	1,35	4,60	1,63	53,25	0,03	0,05	25,93	-	13,19	27,16	13,48	0,45
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
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
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
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	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:	96,26	7,19	22,22	28,06	71,94	629,50	0,23	0,61	26,45	275,11	167,37	353,21	57,89	5,20
Завтрак "Переменка" 7-	11 лет (Д	День 7,)											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45	-		0,05
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:	96,26	9,14	26,62	25,90	91,39	705,70	0,29	0,32	20,14	50,51	59,82	414,18	186,36	8,63
Завтрак "Здоровей-ка" Т	7-11 лет .	/Диета	Nº9 (Д] ень 7,)									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
	Правильный завтрак 7-4 САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЧАЙ КАРКАДЕ ХЛЕБ 2 КУС. ПЕЧЕНЬЕ Итого по подменю: Завтрак "Переменка" 7- ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ. КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ ХЛЕБ 2 КУС. Итого по подменю: Завтрак "Здоровей-ка" довощи свежие порциями (помидоры свежие)	Наименование блюда Выход Правильный завтрак 7-11 лет (Д САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 Итого по подменю: 96,26 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (Д ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 90 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 Итого по подменю: 96,26 Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет (Д ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 60	Наименование блюда Выход ХЕ Правильный завтрак 7-11 лет (День 7, САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 Итого по подменю: 96,26 7,19 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7, ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ. 90 0,93 КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150 3,91 РАССЫПЧАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 Итого по подменю: 96,26 9,14 Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23	Наименование блюда Выход ХЕ Пищев Б Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 Итого по подменю: 96,26 7,19 22,22 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 0,66 КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ. 90 0,93 12,59 КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150 3,91 8,66 РАССЫПЧАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 Итого по подменю: 96,26 9,14 26,62 Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (Д	Наименование блюда Выход XE Пищевые вещ Б Ж Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 19,30 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 Итого по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 60 0,23 0,66 0,12 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 3,91 8,66 7,15 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200 1,50 0,01 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 Итого по подменю: 96,26 9,14 26,62 25,90 Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета /Диета /М29 (День 7,0) 0,66 0,12 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 0,06 <t< td=""><td>Наименование блюда Выход XE Пищевые вещества, г Б Ж У Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 19,30 3,55 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 Итого по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 71,94 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 0,66 0,12 2,28 (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ. 90 0,93 12,59 17,90 9,30 КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150 3,91 8,66 7,15 39,09 РАССЫПЧАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 Итого по подменю: 96,26 9,14 26,62 25,90 91,39 Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 0,66 0,12 2,28 (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) Итого по подменю: 96,26 9,14 26,62 25,90 91,39 Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 0,66 0,12 2,28 (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)</td><td>Наименование блюда Выход XE Пищевые вещества, г Калории, ккал Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 53,25 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 19,30 3,55 242,07 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 Итого по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 71,94 629,50 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 60 0,23 0,66 0,12 2,28 12,84 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 150 3,91 8,66 7,15 39,09 255,35 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 Итого по подменю: 96,26 <th< td=""><td>Наименование блюда Выход XE Пищевые вещества, г б жалории, ккал Калории, ккал В1 САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ СОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 53,25 0,03 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 19,30 3,55 242,07 0,09 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 15,04 60,25 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 0,08 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 Итого по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 71,94 629,50 0,23 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 60 0,23 0,66 0,12 2,28 12,84 0,04 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 150 3,91 8,66 7,15 39,09 255,35 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57</td></th<></td></t<> <td>наминия детей 7-11 лет (весна дето) вариант №2 Наименование блюда Выход ХЕ Пищевые вещства, г Калории, ккал В1 В2 </td> <td>Наименование блюда Выход ХЕ Пищевые вешества, г Калории, Ккал В1 В2 С Правильный завтрак 7-11 лет (День 7, 1 1,50 м.) САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 53,25 0,03 0,05 25,93 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 19,30 3,55 242,07 0,09 0,51 0,52 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 П ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 0,08 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 1,10 0,10 0,10 0,10 0,10 0,10 0,10 0</td> <td>Наименование блюда Выход XE Пищевые вещества, г Балории, Какалории, Правильный завтрак 7-11 лет (День 7, 15 м) 1,00 м 1</td> <td>Наименование блюда Выход XE Пищевые вечетва, г Калории, Витамины, мг Са Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 53,25 0,03 0,05 25,93 13,19 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 19,30 3,55 242,07 0,09 0,51 0,52 271,61 129,78 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0 0,08 0,03 0,02 271,61 129,78 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 0,08 0,03 0,02 3,50 10,15 Итпого по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 71,94 629,50 0,23 0,61 26,45 275,11 167,37 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 0,66 0,12 2,28 12,84 0,04 0,00 15,00 8,40 (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЬІПНАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0,12 0,22 23,51 16,37 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЬІПНАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0,15 4,92 27,00 20,80 РАСЬІПНАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0,17 0,12 0,22 23,51 16,37 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЬІПНАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0,15 4,92 27,00 20,80 РАСЬІПНАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0,15 4,92 27,00 20,80 РАСЬІПНАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0,19 0,29 0,20 20,14 50,51 59,82 Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 0,66 0,12 2,28 12,84 0,04 0,08 0,03 0,00 0,13 8,80 0,45 0,45 0,45 0,45 0,45 0,45 0,45 0,4</td> <td>Наименование блюда Наименование блюда Выход КЕ Правильный завтрак 7-11 лет (День 7, САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 53,28 0,03 0,05 25,93 13,19 27,16 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 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,28 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 0,08 0,03 0,02 3,50 10,15 13,80 57,90 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,02 3,50 10,15 31,50 Итпово по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 71,94 629,50 0,23 0,61 26,45 275,11 167,37 353,21 33,97 КАША ГРЕЧНЕВАЯ КОГЛЕТЫ ДОМАЦНИЕ. 90 0,93 12,59 17,90 9,30 248,86 0,17 0,12 0,12 0,12 0,15 0,16 0,17 0,12 0,12 0,22 23,51 16,37 133,97 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 4,71 0,72 25,68 128,40 0,04 0,02 15,00 0,03 0,01 15,00 0,03 0,01 15,00 0,03 0,01 0,02 0,03 0,01 0,02 0,03 0,01 0,02 0,03 0,04 0,02 0,03 0,04 0,02 0,03 0,04 0,02 0,03 0,04 0,04 0,02 0,04 0,02 0,04 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05</td> <td>Наименование блюда Наименование блюда Наименовани</td>	Наименование блюда Выход XE Пищевые вещества, г Б Ж У Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 19,30 3,55 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 Итого по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 71,94 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 0,66 0,12 2,28 (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ. 90 0,93 12,59 17,90 9,30 КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150 3,91 8,66 7,15 39,09 РАССЫПЧАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 Итого по подменю: 96,26 9,14 26,62 25,90 91,39 Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 0,66 0,12 2,28 (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) Итого по подменю: 96,26 9,14 26,62 25,90 91,39 Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 0,66 0,12 2,28 (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	Наименование блюда Выход XE Пищевые вещества, г Калории, ккал Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 53,25 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 19,30 3,55 242,07 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 Итого по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 71,94 629,50 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 60 0,23 0,66 0,12 2,28 12,84 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 150 3,91 8,66 7,15 39,09 255,35 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 Итого по подменю: 96,26 <th< td=""><td>Наименование блюда Выход XE Пищевые вещества, г б жалории, ккал Калории, ккал В1 САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ СОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 53,25 0,03 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 19,30 3,55 242,07 0,09 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 15,04 60,25 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 0,08 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 Итого по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 71,94 629,50 0,23 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 60 0,23 0,66 0,12 2,28 12,84 0,04 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 150 3,91 8,66 7,15 39,09 255,35 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57</td></th<>	Наименование блюда Выход XE Пищевые вещества, г б жалории, ккал Калории, ккал В1 САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ СОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 53,25 0,03 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 19,30 3,55 242,07 0,09 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 15,04 60,25 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 0,08 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 Итого по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 71,94 629,50 0,23 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 60 0,23 0,66 0,12 2,28 12,84 0,04 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 150 3,91 8,66 7,15 39,09 255,35 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57	наминия детей 7-11 лет (весна дето) вариант №2 Наименование блюда Выход ХЕ Пищевые вещства, г Калории, ккал В1 В2	Наименование блюда Выход ХЕ Пищевые вешества, г Калории, Ккал В1 В2 С Правильный завтрак 7-11 лет (День 7, 1 1,50 м.) САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 53,25 0,03 0,05 25,93 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 19,30 3,55 242,07 0,09 0,51 0,52 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 П ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 0,08 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,00 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 1,10 0,10 0,10 0,10 0,10 0,10 0,10 0	Наименование блюда Выход XE Пищевые вещества, г Балории, Какалории, Правильный завтрак 7-11 лет (День 7, 15 м) 1,00 м 1	Наименование блюда Выход XE Пищевые вечетва, г Калории, Витамины, мг Са Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 53,25 0,03 0,05 25,93 13,19 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 0,36 13,53 19,30 3,55 242,07 0,09 0,51 0,52 271,61 129,78 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0 0,08 0,03 0,02 271,61 129,78 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 0,08 0,03 0,02 3,50 10,15 Итпого по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 71,94 629,50 0,23 0,61 26,45 275,11 167,37 Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 0,66 0,12 2,28 12,84 0,04 0,00 15,00 8,40 (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЬІПНАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0,12 0,22 23,51 16,37 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЬІПНАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0,15 4,92 27,00 20,80 РАСЬІПНАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0,17 0,12 0,22 23,51 16,37 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЬІПНАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0,15 4,92 27,00 20,80 РАСЬІПНАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0,15 4,92 27,00 20,80 РАСЬІПНАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 0,19 0,29 0,20 20,14 50,51 59,82 Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60 0,23 0,66 0,12 2,28 12,84 0,04 0,08 0,03 0,00 0,13 8,80 0,45 0,45 0,45 0,45 0,45 0,45 0,45 0,4	Наименование блюда Наименование блюда Выход КЕ Правильный завтрак 7-11 лет (День 7, САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ. 60 0,16 1,35 4,60 1,63 53,28 0,03 0,05 25,93 13,19 27,16 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 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,28 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 0,08 0,03 0,02 3,50 10,15 13,80 57,90 ПЕЧЕНЬЕ 1/35 2,60 2,63 3,43 26,04 145,53 0,03 0,02 3,50 10,15 31,50 Итпово по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 71,94 629,50 0,23 0,61 26,45 275,11 167,37 353,21 33,97 КАША ГРЕЧНЕВАЯ КОГЛЕТЫ ДОМАЦНИЕ. 90 0,93 12,59 17,90 9,30 248,86 0,17 0,12 0,12 0,12 0,15 0,16 0,17 0,12 0,12 0,22 23,51 16,37 133,97 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 4,71 0,72 25,68 128,40 0,04 0,02 15,00 0,03 0,01 15,00 0,03 0,01 15,00 0,03 0,01 0,02 0,03 0,01 0,02 0,03 0,01 0,02 0,03 0,04 0,02 0,03 0,04 0,02 0,03 0,04 0,02 0,03 0,04 0,04 0,02 0,04 0,02 0,04 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05	Наименование блюда Наименовани

		_	74.	Пищев	ые веш	ества, г	Калории,		Вита	иины, м	Г	Мине	Минеральные вещества, мг				
N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Б	ж	У	ккал	B1	B2	С	А,мкг	Ca	Р	Mg	Fe		
1º204/EC H2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100	2,61	5,77	4,77	26,06	170,23		0,10	3,28	18,00	13,87	137,81	91,30	3,09		
1⊵461/EC TH/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37										
№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		
	Итого по подменю:	96,26	4,90	21,36	23,22	48,90	490,20	0,24	0,25	18,50	41,51	45,54	319,18	130,81	6,44		
- <u></u>	Обед "Обжорка" 7-11 леп	n (День 7	,)														
№145/EC H2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54		
№131/Ди т.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11	0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63		
№364/EC 'H2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25		
№384/EC 'H2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,5€		
1201/EC H2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
№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)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		
	Итого по подменю:	96,26	10,96	30,96	21,25	109,47	753,33	0,35	0,39	36,17	149,00	224,61	455,18	162,70	7,31		
	Обед "Здоровей-ка" 7-11	лет (Дие	ema Nº9	9) (Ден	ь 7,)												
145/EC H2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54		
№131/Ди эт.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11	0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63		
№364/EC 「H2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	0,33	14,46	7,21	3,31	136,12	0,06	0,07	3,48	75,00	17,29	116,01	55,81	1,05		
№156EC 「H/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ 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		
№498/EC ГН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40		
√2109/∏2)13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого по подменю:	96,26	4,71	28,75	18,16	47,04	469,71	0,46	0,54	164,67	125,00	254,06	468,13	160,91	7,15		
	ПОЛДНИК (День 7,)																

N рец.				Пищев	ые вещ	ества, г	Калории,		Витам	ины, мг	ы, мг Минерал			альные вещества, мг		
	Наименование блюда	Выход	XE	Б	ж	У	ккал	В1	B2	С	А,мкг	Ca	Р	Mg	Fe	
№467/EC TH2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20	
№527/EC TH2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 100Г	100	7,03	6,18	3,44	70,27	336,75	0,10	0,06	1,20	16,17	18,84	64,54	13,68	0,94	
	Итого по подменю:		7,99	11,98	8,44	79,87	443,35	0,18	0,36	3,00	16,17	270,84	254,54	43,68	1,14	

7,99 11,98 8,44 79,87

Калькулятор Маварич Т.С./

Зав. производ.

"Утверждаю"

000 "Звезда"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Гусарова 4

Директор

/Кочетова Л.М./

Директор

Пепихина Т.В./

Меню на 01.04.2024 года (День 7)

тания детей 12-18 лет (весна	вето) вари	ант №2	леню н	a 01.04	1.2024 F	ода (день								
		100	Пище	зые веп	ества, г	Калории,		Витан	ины, м	Γ	Мине	еральные	е вещест	гва, мг
На менование олюда	Выход	XE	Б	ж	у	ккал	B1	B2	С	А,мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Правил Ьный завтрак 12	2-18 лет	(День 7	7,)				· -							
	100	0,27	2,24	7,66	2,71	88,75	0,05	0,09	43,22		21,99	45,26	22,47	0,76
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
чай каркад Е	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
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
ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
Игл ^о го по подменю:	95,00	6,30	26,49	35,37	63,03	676,71	0,27	0,80	43,91	360,15	215,45	436,52	70,58	6,00
	?-18 лет	(День 7	<i>',)</i>											
(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
котлеты домашние	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
иш _{ого} по подменю:	128,00	10,17	30,19	29,40	101,76	792,99	0,33	0,37	31,14	58,53	71,40	480,82	223,97	10,13
	12-18 лет	і /Диет	а 9 (Де	ень 7,)										
(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
	На № менование блюда Правил Ыный завтрак 12 САЛАТ ЗЕЛЕ НЫЙ С ОГУРЦАМИ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. ЧАЙ КАРКАДЕ ХЛЕБ 2 КУС. ПЕЧЕНЬЕ. Итпого по подменю: Завтрак "Переменка" 12 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. ЧАЙ КАРКАДЕ ХЛЕБ 2 КУС.	На № менование блюда Выход Правил № Ный завтрак 12-18 лет САЛАТ ЗЕЛЕ НЫЙ С ОГУРЦАМИ 100 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. 200 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 ПЕЧЕНЬЕ. Итого по подменю: 95,00 Завтрак "Переменка" 12-18 лет ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180 РАССЫПЧАТАЯ. 200 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 100 Г 100	Намменование блюда Выход ХЕ Правил рный завтрак 12-18 лет (День 7 САЛАТ ЗЕЛЕ НЫЙ С ОГУРЦАМИ 100 0,27 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. 200 0,47 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 ПЕЧЕНЬЕ. 1/20г 1,49 Итпого по подменю: 95,00 6,30 Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 0,38 (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г 100 1,03 КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180 4,69 РАССЫПЧАТАЯ. 200 1,50 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 Итпого по подменю: 200 1,50 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 Итпого по подменю: 128,00 10,17 Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диет ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 0,38 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 0,38	На менование блюда Выход ХЕ Б Правил ыный завтрак 12-18 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕ НЫЙ С ОГУРЦАМИ 100 0,27 2,24 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. 200 0,47 18,04 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 ПЕЧЕНЬЕ. 1/20г 1,49 1,50 Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 0,38 1,10 (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г КОТЛЕТЫ ДО МАШНИЕ 100 1,03 13,99 КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180 4,69 10,39 РАССЫПЧАТАЯ. 400 1,50 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180 4,69 10,39 РАССЫПЧАТАЯ. 200 1,50 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 0,38 1,10 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 1,03 13,99 КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180 4,69 10,39 РАССЫПЧАТАЯ. 200 1,50 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 0,38 1,10 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 0,38 1,10	На менование блюда Выход ХЕ Пищевые вец Б Ж Правил ыный завтрак 12-18 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕ НЫЙ С ОГУРЦАМИ 100 0,27 2,24 7,66 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. 200 0,47 18,04 25,02 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 ПЕЧЕНЬЕ. 1/20г 1,49 1,50 1,96 Итпого по подменю: 95,00 6,30 26,49 35,37 Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 0,38 1,10 0,20 КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 100 1,03 13,99 19,89 КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180 4,69 10,39 8,58 РАССЫПЧАТАЯ. 200 1,50 0,01 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 Итпого по подменю: 128,00 1,50 0,01 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 Итпого по подменю: 128,00 10,17 30,19 29,40 Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 100 0,38 1,10 0,20	На менование блюда На менование блюда Выход КЕ Пищевые вещества, г Б Ж У Правил ыный завтрак 12-18 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕ НЫЙ С ОГУРЦАМИ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. 200 0,47 18,04 25,02 4,72 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 О,01 15,04 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 ПЕЧЕНЬЕ. 1/20г 1,49 1,50 1,96 14,88 Итого по подменю: 95,00 6,30 26,49 35,37 63,03 Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 100 1,03 13,99 19,89 10,33 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 Итого по подменю: 22кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 О,01 15,04 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68	На менование блюда Выход ХЕ Пищевые вещества, г Калории, Б Ж У Ккал Правильный завтрак 12-18 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕ НЫЙ С ОГУРЦАМИ 100 0,27 2,24 7,66 2,71 88,75 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. 200 0,47 18,04 25,02 4,72 316,15 ЧАЙ КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 ПЕЧЕНЬЕ. 1/20г 1,49 1,50 1,96 14,88 83,16 Итпого по подменю: 95,00 6,30 26,49 35,37 63,03 676,71 Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 100 1,03 13,99 19,89 10,33 276,52 КАША ГРЕЧЕВАЯ 180 4,69 10,39 8,58 46,91 306,42 РАССЫПЧАТАЯ. 200 1,50 0,01 15,04 60,25 ХЛЕБ 2 КУС. 2кус/60 2,57 4,71 0,72 25,68 128,40 Итпого по подменю: 128,00 10,17 30,19 29,40 101,76 792,99 3 28 трак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 7,) ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г 1,00 10,31 3,99 19,89 10,33 276,52 128,40	На менование блюда Выход XE	Намменование блюда Выход ХЕ Пищевые вещества, калории, калории Витам Выход Травит № 12-18 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕ НЫЙ С ОГУРЦАМИ 100 0,27 2,24 7,66 2,71 88,75 0,05 0,09 0,09 0,001 15,04 60,25	На минование блюда Выход ХЕ Пищевые вещества, г Калории, ккал В1 В2 С Правил №Ный завтрак 12-18 лет (День 7,) САЛАТ ЗЕЛЕ НЫЙ С ОГУРЦАМИ 100 0,27 2,24 7,66 2,71 88,75 0,05 0,09 43,22 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. 200 0,47 18,04 25,02 4,72 316,15 0,12 0,67 0,69 43й КАРКАДЕ 200 1,50 0,01 15,04 60,25	Навиния детей 12-18 лет (весна вего) вариант №2 Навиненование блюда блюда блюда блюда Навиненование блюда в сединенование блюда в статиненование блюда в статиненова в правиненова в правиненова в правинен	Наминование блюда Наминовани	Намменование блюда Немография Телем (День 7) Выход Телем (День 7) Капории, ккап Втамины, мг Са Р Правил ный завтрак 12-18 лет (День 7) Капории, ккап Втамины, мг Са Р Правил ный завтрак 12-18 лет (День 7) Капории, ккап Втамины, мг Са Р Правил ный завтрак 12-18 лет (День 7) Капории, ккап Втамины, мг Са Р Правил ный завтрак 12-18 лет (День 7) Капории, ккап Втамины, мг Са Р Правил ный завтрак 12-18 лет (День 7) Капории, ккап Втамины, мг Са Р Правил ный завтрак 12-18 лет (День 7) Капории, ккап Втамины, мг Са Р Правил ный завтрак 12-18 лет (День 7) Капории, ккап Втамины, мг Са Р Правил ный завтрак 12-18 лет (День 7) Капории, ккап Втамины, мг Са Р Правил ный завтрак 12-18 лет (День 7) Капории Свежив порциями (Помидоры Свежив порциями (День 7) Капоры Свежив поршиями (Помидоры Свежив поршиями (День 7) Капоры Свежив поршиями (День 7) (День 7) Свежив поршиями (День 7) (День 7) Свежив порциями (День 7) (Наминование блюда Выход Выход Выход Выход Выход Выход Выход Выход Правил менование блюда Выход Визование блюда Выход Визование блюда Виз

Nanan			VE	Пищев	ые веш	ества, г	Калории,		Витан	иины, м	г	Минеральные вещества, мг				
N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Б	ж	У	ккал	B1	B2	С	А,мкг	Ca	Р	Mg	Fe	
№204/EC TH2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120Г	120	3,13	6,92	5,72	31,27	204,28		0,12	3,94	21,60	16,64	165,37	109,56	3,71	
№461/EC TH/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37									
№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:	128,00	5,67	24,35	26,24	56,66	560,47	0,28	0,30	29,18	47,73	55,73	372,03	159,29	7,63	
	Обед "Обжорка" 12-18 ле	т (День	7,)													
№145/EC TH2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90	
№131/Ди ет.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,74	5,54	7,90	17,35	162,64	0,13	0,27	16,25	40,00	200,49	182,45	39,39	0,79	
№364/EC TH2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25	
№384/EC TH2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67	
№501/EC ГН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
№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)13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
	Итого по подменю:	139,00	13,97	36,41	24,47	139,51	924,55	0,47	0,50	49,42	162,40	280,96	557,17	195,55	8,96	
	Обед "Здоровей-ка" 12-1	3 лет (Ди	ıema №	?9) (Де	нь 7,)											
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90	
№131/Ди эт.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,74	5,54	7,90	17,35	162,64	0,13	0,27	16,25	40,00	200,49	182,45	39,39	0,79	
№364/EC ГН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25	
	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60	53,73	100,99	33,11	2,74	
№498/EC ГН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40	
№109/П2)13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого по подменю: ПОЛДНИК (День 7,)	139,00	5,41	34,01	22,02	54,07	553,52	0,56	0,66	201,25	151,60	312,16	555,06	193,48	8,32	

N neu				Пищев	ые вещ	ества, г	Калории,		Витамины, мг B2 C 0,04 0,90 0,30 1,80 0,03 14,00	Γ	Минеральнь		ые вещества, мг		
N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Б	ж	У	ккал	В1	B2	С	А,мкг	Ca	Р	Mg	Fe
№527/EC TH2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	75	5,27	4,64	2,58	52,70	252,57	0,08	0,04	0,90	12,13	14,13	48,40	10,26	0,71
№467/EC TH2018/5	молоко кипяченое	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
№79/ECT H2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08
	Итого по подменю:		7,60	11,00	8,14	76,02	421,33	0,20	0,37	16,70	12,13	288,53	253,80	52,86	3,99

Зав. производ. ______//

Калькулятор <u>Мара Наварич</u> Т.С./

"Утверждаю"

000 "Звезда"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Гусарова 4

Кочетова Л.М./

Директор

/Лепихина Т.В./

Меню на 01.04.2024 года (День 7)

Іополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

				Пищев	ые вещ	ества, г	Калории,	108	Витан	лины, м	Γ	Мин	еральные	вещест	ва, мг
N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Б	ж	у	ккал	B1	B2	С	А,мкг	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак "Лакомка" (День 7,)														
№145/EC ГН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№364/EC TH2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25
№384/EC TH2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№501/EC TH2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№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
№527/EC TH2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,22	3,71	2,06	42,16	202,05	0,06	0,03	0,72	9,70	11,30	38,72	8,21	0,57
	Итого по подменю:	139,00	14,73	31,44	18,15	147,20	878,36	0,34	0,24	33,89	132,10	82,57	374,84	152,77	7,72

Зав. производ. _____//

Калькулятор Маварич Т.С./