

**"Утверждаю"**

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор Голдобина Н.Ю./



**"Согласовано"**

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А. Соловьева" г.Перми корпус 1

Директор Гладнев И.А./



Меню на 06.10.2023 года (День 5)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2

| № 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/ЕСТ Н2018/5   | 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/ЕСТ ТН2018   | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ              | 150         | 2,94 | 5,75 | 7,93 | 29,35 | 211,76 | 0,12 | 0,16 | 0,74 | 30,00 | 134,99 | 194,22 | 29,02 | 0,72 |
| №458/ЕСТ ТН2018/5 | 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/ЕСТ ТН2018/5 | 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: 91,76 6,73 14,78 18,88 67,18 498,35 0,24 0,40 1,34 90,00 271,19 336,72 60,52 1,87**

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

|                   |                                          |         |      |       |      |       |        |      |      |       |       |       |       |       |      |
|-------------------|------------------------------------------|---------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| №15/ЕСТ Н2018/5   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ. | 60      | 0,12 | 0,45  | 6,05 | 1,18  | 60,98  | 0,02 | 0,02 | 5,68  |       | 16,29 | 17,17 | 8,36  | 0,26 |
| №369/ЕСТ ТН2018/5 | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г         | 90      | 0,92 | 17,32 | 5,51 | 9,18  | 155,86 | 0,04 | 0,05 | 0,21  |       | 34,33 | 36,86 | 9,07  | 0,37 |
| №374/ЕСТ ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ     | 150     | 2,18 | 3,24  | 5,96 | 21,78 | 153,72 | 0,16 | 0,13 | 25,49 | 27,00 | 44,82 | 97,19 | 32,59 | 1,19 |
| №458/ЕСТ ТН2018/5 | 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: 91,76 6,80 25,72 18,24 67,87 539,16 0,30 0,23 31,38 27,00 109,54 209,12 67,42 3,38**

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

|                   |                                          |    |      |       |      |      |        |      |      |      |  |       |       |      |      |
|-------------------|------------------------------------------|----|------|-------|------|------|--------|------|------|------|--|-------|-------|------|------|
| №15/ЕСТ Н2018/5   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ. | 60 | 0,12 | 0,45  | 6,05 | 1,18 | 60,98  | 0,02 | 0,02 | 5,68 |  | 16,29 | 17,17 | 8,36 | 0,26 |
| №369/ЕСТ ТН2018/5 | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г         | 90 | 0,92 | 17,32 | 5,51 | 9,18 | 155,86 | 0,04 | 0,05 | 0,21 |  | 34,33 | 36,86 | 9,07 | 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   |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г | 100   | 1,45 | 2,16                | 3,97 | 14,52 | 102,48           | 0,11         | 0,09 | 17,00 | 18,00 | 29,88                    | 64,79 | 21,73 | 0,79 |
| №156ЕС<br>ТН/2018/  | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ<br>ОВОЩНАЯ             | 50    | 0,23 | 1,36                | 1,25 | 2,28  | 25,81            | 0,05         | 0,06 | 37,73 | 6,00  | 14,93                    | 28,05 | 9,20  | 0,76 |
| №458/ЕС<br>ТН2018   | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*                              | 200   | 0,01 |                     |      | 0,07  | 0,28             |              |      |       |       |                          |       |       |      |
| №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 |

*Итого по подменю:* **91,76** 4,97 25,97 17,62 49,61 461,21 0,29 0,24 60,62 24,00 109,23 210,47 63,36 4,04

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)**

|                      |                                          |             |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|----------------------|------------------------------------------|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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<br>Н2018/5   | СУП "РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО     | 200/5       | 1,40 | 1,89  | 1,06  | 14,03 | 73,32  | 0,09 | 0,06 | 14,42 | 5,00  | 23,49 | 55,14  | 22,41 | 0,80 |
| №405/Ди<br>ет.сб.201 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г                      | 90          | 0,87 | 14,42 | 14,09 | 8,68  | 219,37 | 0,08 | 0,15 | 0,21  | 14,40 | 41,10 | 163,03 | 23,46 | 2,17 |
| №256/ЕС<br>ТН2018/5  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ТОМАТОМ           | 150         | 3,35 | 5,44  | 6,02  | 33,53 | 210,10 | 0,09 | 0,04 | 4,05  | 30,00 | 21,81 | 49,49  | 12,28 | 1,02 |
| №485/ЕС<br>ТН2018/5  | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ                | 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<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:* **91,76** 10,32 27,21 22,16 103,28 722,07 0,38 0,30 33,56 49,40 124,48 352,14 90,11 7,03

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

|                      |                                              |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|----------------------|----------------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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<br>Н2018/5   | СУП "РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО         | 200/5 | 1,40 | 1,89  | 1,06  | 14,03 | 73,32  | 0,09 | 0,06 | 14,42 | 5,00  | 23,49 | 55,14  | 22,41 | 0,80 |
| №405/Ди<br>ет.сб.201 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г                          | 90    | 0,87 | 14,42 | 14,09 | 8,68  | 219,37 | 0,08 | 0,15 | 0,21  | 14,40 | 41,10 | 163,03 | 23,46 | 2,17 |
| №256/ЕС<br>ТН2018/5  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ТОМАТОМ (ИЗ ТВ.СОРТОВ | 150   | 3,35 | 5,44  | 6,02  | 33,53 | 210,10 | 0,09 | 0,04 | 4,05  | 30,00 | 21,83 | 49,49  | 12,28 | 1,02 |
| №485/ЕС<br>ТН2018/5  | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ<br>/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<br>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 |

| 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 |

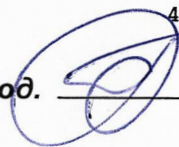
*Итого по подменю:* **91,76** 9,24 28,74 22,56 92,47 688,19 0,39 0,29 33,56 49,40 128,65 379,04 92,71 7,94

**ПОЛДНИК (День 5,)**

|                     |                                   |     |      |       |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС<br>ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(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<br>ТН2018/5 | МАННИК 100Г                       | 100 | 3,32 | 5,77  | 6,31 | 33,17 | 212,57 | 0,06 | 0,15 | 0,26 | 64,54 | 60,86  | 86,90  | 11,82 | 0,74 |

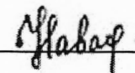
*Итого по подменю:* 4,02 15,77 12,71 40,17 338,17 0,14 0,55 1,46 104,54 304,86 278,90 41,82 0,94

Зав. производ.



/Романова И.А./

Калькулятор



/Наварич Т.С./



**"Утверждаю"**

ИП **Голдобина Н.Ю.**

Индивидуальный предприниматель

**Голдобина**

**Н.Ю.**

ОГРН ИП

304590406200027

Директор **Голдобина Н.Ю./**

**"Согласовано"**

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А.

Соловьева" г.Перми корпус 1

Директор **Гладнев И.А./**

**Меню на 06.10.2023 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 H2018/5  | 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 | 179,98 | 258,96 | 38,69 | 0,97 |
| №458/ECT H2018/5 | 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/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: 90,00 7,70 16,69 21,52 76,97 568,93 0,28 0,45 1,59 100,00 316,18 401,46 70,19 2,12**

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

|                   |                                         |         |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|-------------------|-----------------------------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №15/ECT H2018/5   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 100     | 0,20 | 0,74  | 10,09 | 1,97  | 101,64 | 0,03 | 0,03 | 9,46  |       | 27,15 | 28,62  | 13,93 | 0,44 |
| №369/ECT H2018/5  | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ            | 100     | 1,02 | 19,25 | 5,79  | 10,20 | 170,18 | 0,04 | 0,05 | 0,23  |       | 38,14 | 40,95  | 10,07 | 0,41 |
| №374/ECT H2018/5  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.   | 180     | 2,61 | 3,88  | 7,15  | 26,13 | 184,46 | 0,19 | 0,16 | 30,59 | 32,40 | 53,79 | 116,63 | 39,11 | 1,43 |
| №458/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: 120,00 7,41 28,58 23,75 74,03 624,88 0,34 0,27 40,28 32,40 133,18 244,10 80,51 3,84**

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

|                  |                                         |     |      |       |       |       |        |      |      |      |  |       |       |       |      |
|------------------|-----------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|
| №15/ECT H2018/5  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 100 | 0,20 | 0,74  | 10,09 | 1,97  | 101,64 | 0,03 | 0,03 | 9,46 |  | 27,15 | 28,62 | 13,93 | 0,44 |
| №369/ECT H2018/5 | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ            | 100 | 1,02 | 19,25 | 5,79  | 10,20 | 170,18 | 0,04 | 0,05 | 0,23 |  | 38,14 | 40,95 | 10,07 | 0,41 |



| № 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          |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г | 100           | 1,45        | 2,16                | 3,97         | 14,52        | 102,48           | 0,11         | 0,09        | 17,00        | 18,00        | 29,88                    | 64,79         | 21,73        | 0,79        |
| №156ЕС<br>ТН/2018/       | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ<br>ОВОЩНАЯ              | 80            | 0,37        | 2,18                | 2,00         | 3,65         | 41,30            | 0,09         | 0,09        | 60,37        | 9,60         | 23,88                    | 44,88         | 14,71        | 1,22        |
| №458/ЕС<br>ТН2018        | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*                              | 200           | 0,01        |                     |              | 0,07         | 0,28             |              |             |              |              |                          |               |              |             |
| №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        |
| <b>Итого по подмену:</b> |                                              | <b>120,00</b> | <b>5,66</b> | <b>29,79</b>        | <b>22,83</b> | <b>56,52</b> | <b>550,98</b>    | <b>0,35</b>  | <b>0,28</b> | <b>87,06</b> | <b>27,60</b> | <b>135,15</b>            | <b>253,44</b> | <b>77,94</b> | <b>5,03</b> |

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5, )**

|                          |                                              |               |              |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------------|----------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100           | 0,19         | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 11,30         | 0,03        | 0,02        | 7,00         |              | 17,00         | 30,00         | 14,00         | 0,50        |
| №97/ЕСТ<br>Н2018/5       | СУП "РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО         | 250/5         | 1,75         | 2,32         | 1,14         | 17,47         | 89,53         | 0,11        | 0,07        | 17,76        | 5,00         | 27,70         | 67,93         | 27,72         | 0,99        |
| №405/Ди<br>ет.сб.201     | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г                         | 100           | 0,96         | 16,02        | 15,65        | 9,64          | 243,74        | 0,08        | 0,17        | 0,23         | 16,00        | 45,66         | 181,14        | 26,07         | 2,41        |
| №256/ЕС<br>ТН2018/5      | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ТОМАТОМ.              | 180           | 4,02         | 6,53         | 7,23         | 40,24         | 252,12        | 0,11        | 0,05        | 4,86         | 36,00        | 26,17         | 59,39         | 14,73         | 1,22        |
| №485/ЕС<br>ТН2018/5      | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ                    | 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<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 подмену:</b> |                                              | <b>131,00</b> | <b>12,48</b> | <b>32,19</b> | <b>25,25</b> | <b>124,81</b> | <b>856,19</b> | <b>0,46</b> | <b>0,36</b> | <b>40,53</b> | <b>57,00</b> | <b>149,01</b> | <b>422,34</b> | <b>112,68</b> | <b>8,26</b> |

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

|                      |                                              |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|----------------------|----------------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100   | 0,19 | 0,70  | 0,10  | 1,90  | 11,30  | 0,03 | 0,02 | 7,00  |       | 17,00 | 30,00  | 14,00 | 0,50 |
| №97/ЕСТ<br>Н2018/5   | СУП "РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО         | 250/5 | 1,75 | 2,32  | 1,14  | 17,47 | 89,53  | 0,11 | 0,07 | 17,76 | 5,00  | 27,70 | 67,93  | 27,72 | 0,99 |
| №405/Ди<br>ет.сб.201 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г                         | 100   | 0,96 | 16,02 | 15,65 | 9,64  | 243,74 | 0,08 | 0,17 | 0,23  | 16,00 | 45,66 | 181,14 | 26,07 | 2,41 |
| №256/ЕС<br>ТН2018/5  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ТОМАТОМ (ИЗ ТВ/СОРТОВ | 180   | 4,02 | 6,53  | 7,23  | 40,24 | 252,12 | 0,11 | 0,05 | 4,86  | 36,00 | 26,17 | 59,39  | 14,73 | 1,22 |
| №485/ЕС<br>ТН2018/5  | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ<br>/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<br>013/5     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г                             | 100   | 3,73 | 7,80  | 1,40  | 37,30 | 193,00 | 0,11 | 0,03 |       |       | 23,00 | 106,00 | 25,00 | 3,10 |

| № 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 |

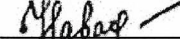
*Итого по подменю:* 131,00 11,18 33,70 25,73 111,80 813,91 0,46 0,35 40,53 57,00 153,16 453,04 113,68 9,39

**ПОЛДНИК (День 5,)**

|                     |                                   |     |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|---------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС<br>ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(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<br>ТН2018/5 | МАННИК 100Г                       | 100 | 3,32 | 5,77  | 6,31 | 33,17 | 212,57 | 0,06 | 0,15 | 0,26  | 64,54 | 60,86  | 86,90  | 11,82 | 0,74 |
| №79/ЕС<br>ТН2018/5  | ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.                | 100 | 0,98 | 0,40  | 0,40 | 9,80  | 44,40  | 0,03 | 0,02 | 10,00 |       | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20 |

*Итого по подменю:* 5,00 16,17 13,11 49,97 382,57 0,17 0,57 11,46 104,54 320,86 289,90 50,82 3,14

Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./



**"Утверждаю"**

ИП Голдобина Н.Ю.

индивидуальный предприниматель

Голдобина

Юренина

ОГРН ИП  
304590406200027

408489597

Директор Голдобина Н.Ю./

**"Согласовано"**

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А.

Соловьева" г.Перми корпус 1

Директор Гладнев И.А./

Меню на 06.10.2023 года (День 5)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

| № 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 |

**Завтрак "Лакомка" (День 5, )**

|                      |                                              |         |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|----------------------|----------------------------------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100     | 0,19 | 0,70  | 0,10  | 1,90  | 11,30  | 0,03 | 0,02 | 7,00  |       | 17,00  | 30,00  | 14,00 | 0,50 |
| №405/Ди<br>ет.сб.201 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г                         | 100     | 0,96 | 16,02 | 15,65 | 9,64  | 243,74 | 0,08 | 0,17 | 0,23  | 16,00 | 45,66  | 181,14 | 26,07 | 2,41 |
| №258/ЕС<br>ТН2018/5  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.      | 180     | 3,94 | 11,04 | 8,94  | 39,40 | 282,23 | 0,10 | 0,10 | 0,13  | 57,88 | 208,38 | 162,20 | 19,06 | 1,12 |
| №485/ЕС<br>ТН2018/5  | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ                    | 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 |
| №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 |
| №79/ЕСТ<br>Н2018/5   | 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:** 131,00 11,15 33,40 26,22 111,54 816,37 0,36 0,36 33,04 73,88 322,92 456,32 96,19 10,07

Зав. производ. Романова И.А./

Калькулятор Наварич Т.С./