

| № 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 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 |
| №79/ЕСТ 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 подмену: | | 91,76 | 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 Н2018/5 | 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 ТН2018/5 | 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 ТН2018/5 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г | 240/5 | 4,39 | 17,80 | 12,87 | 43,87 | 362,53 | 0,49 | 1,72 | 69,56 | 5844,90 | 38,47 | 364,49 | 66,43 | 7,06 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 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 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 подмену: | | 91,76 | 12,01 | 26,09 | 22,12 | 120,04 | 783,93 | 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,)

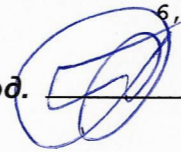
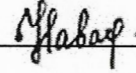
| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №3/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ 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 ТН2018/5 | 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 ТН2018/5 | 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 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 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 подмену: | | 91,76 | 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 Н2018/5 | 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 ТН2018/5 | 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 013/5 | 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 |

| № 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: 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.  /Романова И.А./ Калькулятор  /Наварич Т.С./

| № 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 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 |
| №79/ЕСТ 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 подмену: | | 120,00 | 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 Н2018/5 | 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 ТН2018/5 | 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 ТН2018/5 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г | 280/10 | 5,12 | 20,80 | 18,04 | 51,24 | 450,49 | 0,57 | 2,01 | 81,15 | 6835,71 | 45,89 | 426,49 | 77,50 | 8,25 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 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 подмену: | | 131,00 | 14,40 | 31,74 | 32,17 | 143,99 | 992,95 | 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 Н2018/5 | 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 ТН2018/5 | 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 ТН2018/5 | 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 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 подмену: | | 131,00 | 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,)

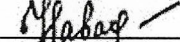
| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №62/ЕСТ Н2018/5 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 45 | 0,97 | 6,77 | 9,07 | 9,73 | 147,84 | 0,04 | 0,09 | 0,14 | 62,21 | 202,78 | 135,48 | 16,65 | 0,55 |
| №461/ЕС ТН2018/5 | 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 013/5 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г | 100 | 6,16 | 6,96 | 11,75 | 61,64 | 380,17 | 0,12 | 0,08 | | 61,70 | 16,91 | 72,85 | 11,30 | 0,96 |

| 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 | Мg | Fe |

Итого по подменю:

9,13 17,21 23,68 91,38 648,13 0,20 0,33 1,04 123,91 349,21 319,05 53,15 2,18

Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП. Голдобина Н.Ю.

Индивидуальный предприниматель

Голдобина

Юрьевна

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 21.09.2023 года (День 4)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

| № 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 Н2018/5 | 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 ТН2018/5 | 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 ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 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: 131,00 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.

/Романова И.А./

Калькулятор

/Наварич Т.С./