

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Индивидуальный предприниматель

Голдобина

Н.Ю.

Голдобина Н.Ю./

ОГРН ИП 3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

3045904062000027

"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А.

Соловьева" г.Перми корпус 1

Директор

/Гладнев И.А./

Меню на 18.05.2022 года (День 3)

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2

| N рецепта | 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 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|---------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №266/ЕС ТН2018/5 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 0,03 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,18 | | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| №229/ЕС ТН2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,80 | 5,51 | 4,95 | 27,97 | 178,49 | 0,12 | 0,15 | 0,68 | 15,00 | 110,27 | 151,24 | 29,42 | 1,44 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №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 |
| №541/ЕС ТН2018/5 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 3,65 | 4,32 | 4,98 | 36,50 | 208,06 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 25,50 | 16,84 | 44,42 | 7,12 | 0,56 |

Итого по подменю: 79,88 9,93 18,93 15,04 99,17 608,28 0,30 0,40 3,61 140,50 163,79 317,54 58,70 4,07

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ. | 60 | 0,50 | 0,96 | 6,05 | 4,95 | 78,13 | 0,01 | 0,01 | 15,22 | | 25,34 | 18,70 | 8,64 | 0,35 |
| №329/ЕС ТН2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г | 240 | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12 | 38,40 | 25,28 | 266,38 | 59,85 | 3,04 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №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: 79,88 9,13 25,42 27,02 91,22 710,09 0,21 0,21 20,22 38,40 67,60 344,56 86,75 4,99

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9) | 60 | 0,20 | 1,01 | 6,06 | 2,04 | 66,75 | 0,01 | 0,01 | 16,12 | | 26,69 | 19,63 | 9,12 | 0,36 |
| №329/ЕС ТН2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г | 240 | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12 | 38,40 | 25,28 | 266,38 | 59,85 | 3,04 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) | 200/7 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,29 | 1,47 | | | 2,88 | | 2,88 | 1,58 | 0,86 | 0,04 |

| № 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 |

Итого по подменю: **79,88** 7,50 25,44 27,15 75,03 646,19 0,20 0,20 21,12 38,40 68,65 351,19 84,83 5,30

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №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 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 0,05 | 24,14 | 20,74 | 0,46 | 285,06 | 0,12 | 0,20 | 3,65 | 51,48 | 21,55 | 209,63 | 26,15 | 1,72 |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 2,52 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,45 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| №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: **79,88** 10,94 41,50 31,16 109,30 883,98 0,35 0,49 37,57 78,48 115,01 571,01 233,02 9,94

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №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 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 0,05 | 24,14 | 20,74 | 0,46 | 285,06 | 0,12 | 0,20 | 3,65 | 51,48 | 21,55 | 209,63 | 26,15 | 1,72 |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара) | 200 | 1,02 | 1,04 | 0,06 | 10,20 | 45,50 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,64 |
| №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: **79,88** 9,85 43,03 31,56 98,49 850,10 0,36 0,48 37,57 78,48 119,16 597,91 235,62 10,84

Полдник (День 3,)

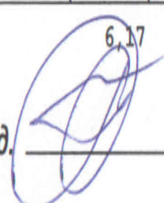
| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| №498/ЕС ТН2018 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,20 | 1,00 | 0,20 | 22,00 | 93,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №590/П2 013/изд. | 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 |

| № 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 |
| №79/ЕСТ Н2018 | 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 подмену:

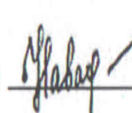
6,17 4,19 4,19 61,76 301,49 0,09 0,07 18,00 3,50 46,55 60,90 27,60 6,62

Зав. производ.



/Романова И.А./

Калькулятор



/Наварич Т.С./

"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 18.05.2022 года (День 3)

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) 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 | Ca | P | Mg | Fe |

Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------|---------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №266/ЕС ТН2018/5 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 0,03 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,18 | | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| №229/ЕС ТН2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,73 | 7,34 | 6,61 | 37,30 | 237,99 | 0,16 | 0,20 | 0,90 | 20,00 | 147,03 | 201,65 | 39,22 | 1,91 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №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 |
| №541/ЕС ТН2018/5 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 3,65 | 4,32 | 4,98 | 36,50 | 208,06 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 25,50 | 16,84 | 44,42 | 7,12 | 0,56 |

Итого по подмену: 88,00 10,86 20,76 16,70 108,50 667,78 0,34 0,45 3,83 145,50 200,55 367,95 68,50 4,54

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 0,83 | 1,60 | 10,09 | 8,25 | 130,21 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | 42,23 | 31,17 | 14,39 | 0,58 |
| №329/ЕС ТН2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г | 280 | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47 | 44,80 | 29,49 | 310,78 | 69,82 | 3,55 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №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 подмену: 101,00 10,30 29,34 34,44 102,90 839,20 0,24 0,25 30,71 44,80 88,70 401,43 102,47 5,73

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №9) | 100 | 0,33 | 1,60 | 10,09 | 3,26 | 110,25 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | 42,08 | 31,17 | 14,39 | 0,57 |
| №329/ЕС ТН2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г | 280 | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47 | 44,80 | 29,49 | 310,78 | 69,82 | 3,55 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) | 200/7 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,29 | 1,47 | | | 2,88 | | 2,88 | 1,58 | 0,86 | 0,04 |

| № 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 ЗКУС. | 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: 103,00 8,47 29,31 34,56 84,63 766,72 0,23 0,24 30,71 44,80 88,25 407,13 100,07 6,02

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №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 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| №204/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 2,52 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,45 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| №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: 111,00 13,11 48,08 35,68 130,98 1037,96 0,42 0,56 42,26 89,60 130,67 666,05 274,80 11,67

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №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 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| №204/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара) | 200 | 1,02 | 1,04 | 0,06 | 10,20 | 45,50 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,64 |
| №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 подмену: 111,00 11,05 48,03 35,88 110,51 957,08 0,40 0,54 42,26 89,60 130,22 675,55 270,80 12,17

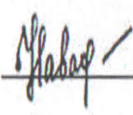
Полдник (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| №498/ЕС ТН2018 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,20 | 1,00 | 0,20 | 22,00 | 93,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №590/П2 013/изд. | 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 |

| № 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 |
| №79/ЕСТ Н2018 | 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: 6,17 4,19 4,19 61,76 301,49 0,09 0,07 18,00 3,50 46,55 60,90 27,60 6,62

Зав. производ  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"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 18.05.2022 года (День 3)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето) 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 |

Завтрак "Лакомка" (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| №204/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 2,52 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,45 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| №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 |
| №573/П2 013/5 | ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 60 | 4,77 | 5,80 | 4,49 | 47,74 | 254,57 | 0,09 | 0,05 | 0,36 | 8,38 | 13,95 | 56,45 | 10,19 | 0,79 |

Итого по подменю: 111,00 14,83 49,43 37,01 148,29 1124,35 0,36 0,53 26,12 97,98 117,50 640,14 253,98 11,02

Зав. производ. Романова И.А.

Калькулятор Наварич Т.С.