

**"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 02.12.2022 года (День 11)

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 | Ca                       | P | Mg | Fe |

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 11,)**

|                     |  |             |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|---------------------|--|-------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №284/ЕС<br>ТН2018   | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ | 150/30      | 5,15 | 30,21 | 6,60 | 51,46 | 386,20 | 0,11 | 0,40 | 0,54  | 48,02 | 257,36 | 324,21 | 47,49 | 1,28 |
| №464/ЕС<br>ТН2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                | 200         | 2,19 | 3,02  | 2,50 | 21,89 | 122,14 | 0,04 | 0,15 | 0,90  |       | 126,45 | 95,00  | 15,00 | 0,15 |
| №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 |
| №79/ЕСТ<br>Н2018    | БАНАН СВЕЖИЙ                                 | 1/220       | 2,77 | 1,98  | 0,66 | 27,72 | 124,74 | 0,05 | 0,07 | 13,20 |       | 10,56  | 36,96  | 55,44 | 0,79 |

**Итого по подменю: 83,23 11,56 37,58 10,06 115,56 703,58 0,25 0,64 14,64 48,02 401,27 482,27 127,83 2,82**

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

|                     |  |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|--|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №76/ЕСТ<br>Н2018    | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИЯМИ).               | 5   | 0,01 | 0,04 | 3,63 | 0,07  | 33,05  |      | 0,01 |      | 20,00 | 1,20   | 1,50   |       | 0,01 |
| №231/ЕС<br>ТН2018/5 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 2,23 | 5,44 | 6,36 | 22,32 | 168,28 | 0,14 | 0,16 | 0,80 | 15,00 | 127,30 | 161,53 | 43,24 | 0,96 |
| №464/ЕС<br>ТН2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                | 200 | 2,19 | 3,02 | 2,50 | 21,89 | 122,14 | 0,04 | 0,15 | 0,90 |       | 126,45 | 95,00  | 15,00 | 0,15 |
| №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 |
| №577/П2<br>013/5    | ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ                          | 50  | 2,22 | 6,52 | 6,60 | 22,20 | 174,28 | 0,05 | 0,08 | 0,04 | 45,65 | 29,56  | 59,68  | 7,90  | 0,46 |
| №468/ЕС<br>ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(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: 83,23 9,42 23,97 22,79 94,13 678,05 0,35 0,63 2,34 100,65 418,01 457,21 97,64 2,68**

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

|                     |  |     |      |       |      |      |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|--|-----|------|-------|------|------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №3/ЕСТ<br>Н2018/5   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>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 |
| №364/ЕС<br>ТН2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ                     | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17  | 90,00 | 19,73 | 139,01 | 66,92 | 1,25 |

| № рец.              | Наименование блюда           | Выход | ХЕ   | Б    | Ж    | У     | ккал   | В1   | В2   | С | А,мкг | Са    | Р      | Мg    | Fe   |
|---------------------|------------------------------|-------|------|------|------|-------|--------|------|------|---|-------|-------|--------|-------|------|
| №209/ЕС<br>ТН2018/5 | КАША ПЕРЛОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ | 150   | 3,32 | 4,66 | 5,98 | 33,17 | 205,16 | 0,06 | 0,04 |   | 30,00 | 26,11 | 163,07 | 20,11 | 0,95 |
| №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 подмену: 83,23 6,39 27,44 21,61 63,75 559,33 0,22 0,16 22,69 120,00 81,29 379,71 110,03 4,84**

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)**

|                     |   |             |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|---------------------|---|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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 |
| №132/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ<br>ОВОЩЕЙ.                     | 200         | 1,05 | 2,50  | 3,84  | 10,54 | 86,72  | 0,07 | 0,09 | 15,69 | 16,00 | 67,58 | 69,70  | 23,71  | 0,66 |
| №206/М2<br>003/4    | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ.             | 90          | 1,35 | 15,72 | 23,26 | 13,52 | 326,47 | 0,07 | 0,20 | 0,21  | 42,99 | 50,41 | 174,10 | 21,91  | 1,35 |
| №204/ЕС<br>ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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 |
| №506/ЕС<br>ТН2018/5 | НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ<br>ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 200         | 1,86 |       |       | 18,60 | 74,40  | 0,30 | 0,34 |       | 0,12  |       |        |        |      |
| №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 подмену: 83,23 10,97 32,25 35,09 109,71 884,18 0,56 0,83 35,82 86,11 160,99 524,01 211,97 8,71**

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


|                     |  |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|---------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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 |
| №132/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ<br>ОВОЩЕЙ.              | 200 | 1,05 | 2,50  | 3,84  | 10,54 | 86,72  | 0,07 | 0,09 | 15,69 | 16,00 | 67,58 | 69,70  | 23,71  | 0,66 |
| №206/М2<br>003/4    | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ.      | 90  | 1,35 | 15,72 | 23,26 | 13,52 | 326,47 | 0,07 | 0,20 | 0,21  | 42,99 | 50,41 | 174,10 | 21,91  | 1,35 |
| №204/ЕС<br>ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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 |
| №498/ЕС<br>ТН2018   | 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<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 |

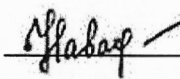
**Итого по подмену: 83,23 10,10 35,78 35,69 101,07 871,78 0,33 0,54 55,82 85,99 179,59 614,91 238,57 11,06**

**Полдник (День 11,)**

| № 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   |
| №464/ЕС<br>ТН2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                 | 200    | 2,19 | 3,02                | 2,50 | 21,89 | 122,14           | 0,04         | 0,15 | 0,90 |       | 126,45                   | 95,00  | 15,00 | 0,15 |
| №284/ЕС<br>ТН2018   | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ | 100/30 | 3,99 | 20,86               | 5,25 | 39,91 | 290,41           | 0,08         | 0,28 | 0,46 | 32,02 | 203,28                   | 239,04 | 35,06 | 0,88 |

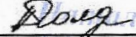
**Итого по подменю:** 6,18 23,88 7,75 61,80 412,55 0,12 0,43 1,36 32,02 329,73 334,04 50,06 1,03

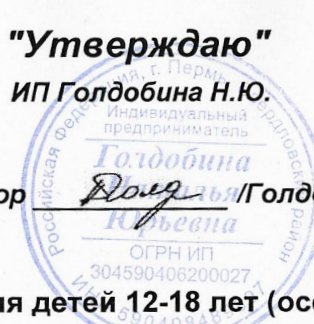
Зав. производ.  /Романова И.А./

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 02.12.2022 года (День 11)

перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

| № 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   |
| <b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 11,)</b> |   |             |      |                     |      |       |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| №284/ЕС<br>Н2018                               | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ | 200/30      | 6,30 | 39,57               | 7,95 | 63,02 | 482,00           | 0,14         | 0,51 | 0,62  | 64,03 | 311,45                   | 409,38 | 59,92 | 1,69 |
| №464/ЕС<br>Н2018/5                             | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                 | 200         | 2,19 | 3,02                | 2,50 | 21,89 | 122,14           | 0,04         | 0,15 | 0,90  |       | 126,45                   | 95,00  | 15,00 | 0,15 |
| №108/П2<br>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/ЕСТ<br>Н2018                               | БАНАН СВЕЖИЙ                                  | 1/220       | 2,77 | 1,98                | 0,66 | 27,72 | 124,74           | 0,05         | 0,07 | 13,20 |       | 10,56                    | 36,96  | 55,44 | 0,79 |

**Итого по подменю: 90,00 12,71 46,94 11,41 127,12 799,38 0,28 0,75 14,72 64,03 455,36 567,44 140,26 3,23**

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 11,)**

|                    |   |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|--------------------|---|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №76/ЕСТ<br>Н2018   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИЯМИ).                | 5   | 0,01 | 0,04 | 3,63 | 0,07  | 33,05  |      | 0,01 |      | 20,00 | 1,20   | 1,50   |       | 0,01 |
| №231/ЕС<br>Н2018/5 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 2,48 | 7,25 | 8,48 | 24,76 | 204,42 | 0,19 | 0,21 | 1,06 | 20,00 | 169,58 | 215,37 | 57,65 | 1,27 |
| №464/ЕС<br>Н2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                 | 200 | 2,19 | 3,02 | 2,50 | 21,89 | 122,14 | 0,04 | 0,15 | 0,90 |       | 126,45 | 95,00  | 15,00 | 0,15 |
| №577/П2<br>013/5   | ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ                           | 50  | 2,22 | 6,52 | 6,60 | 22,20 | 174,28 | 0,05 | 0,08 | 0,04 | 45,65 | 29,56  | 59,68  | 7,90  | 0,46 |
| №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 |
| №468/ЕС<br>Н2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(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: 111,00 9,67 25,78 24,91 96,57 714,19 0,40 0,68 2,60 105,65 460,29 511,05 112,05 2,99**

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 11,)**

|                    |   |     |      |       |       |      |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|--------------------|---|-----|------|-------|-------|------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №3/ЕСТ<br>Н2018/5  | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>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 |
| №364/ЕС<br>Н2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ                    | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66  | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17  | 90,00 | 19,73 | 139,01 | 66,92 | 1,25 |

| № 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      | Мg    | Fe   |
| №209/ЕС<br>ТН2018/5 | КАША ПЕРЛОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ. | 180   | 3,98 | 5,59                | 7,18 | 39,81 | 246,19           | 0,07         | 0,05 |   | 36,00 | 31,33                    | 195,68 | 24,13 | 1,14 |
| №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 подмену: 115,00 7,32 28,86 26,90 73,16 650,19 0,24 0,18 35,03 126,00 100,95 421,67 119,38 5,54**

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)**

|                     |   |           |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|---------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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 |
| №132/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                         | 250       | 1,32 | 3,13  | 4,80  | 13,18 | 108,40 | 0,08 | 0,11 | 19,61 | 20,00 | 84,47 | 87,12  | 29,64  | 0,83 |
| №206/М2<br>003/4    | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ              | 100       | 1,50 | 17,46 | 25,85 | 15,02 | 362,75 | 0,08 | 0,23 | 0,23  | 47,77 | 56,01 | 193,44 | 24,34  | 1,50 |
| №204/ЕС<br>ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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 |
| №506/ЕС<br>ТН2018/5 | НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ<br>ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 200       | 1,86 |       |       | 18,60 | 74,40  | 0,30 | 0,34 |       | 0,12  |       |        |        |      |
| №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 |

**Итого по подмену: 127,00 13,14 37,93 40,27 131,33 1040,21 0,61 0,91 40,74 100,29 192,24 619,52 254,32 10,36**

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)**

|                     |  |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|---------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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 |
| №132/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                  | 250 | 1,32 | 3,13  | 4,80  | 13,18 | 108,40 | 0,08 | 0,11 | 19,61 | 20,00 | 84,47 | 87,12  | 29,64  | 0,83 |
| №206/М2<br>003/4    | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ       | 100 | 1,50 | 17,46 | 25,85 | 15,02 | 362,75 | 0,08 | 0,23 | 0,23  | 47,77 | 56,01 | 193,44 | 24,34  | 1,50 |
| №204/ЕС<br>ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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 |
| №498/ЕС<br>ТН2018   | 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<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 |

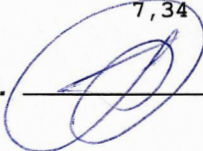
**Итого по подмену: 127,00 11,30 39,88 40,67 113,03 980,81 0,35 0,61 60,74 100,17 206,24 693,02 274,32 12,31**

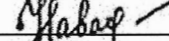
**Полдник (День 11,)**

| № 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   |
| №464/ЕС<br>ТН2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                | 200    | 2,19 | 3,02                | 2,50 | 21,89 | 122,14           | 0,04         | 0,15 | 0,90 |       | 126,45                   | 95,00  | 15,00 | 0,15 |
| №284/ЕС<br>ТН2018   | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ | 150/30 | 5,15 | 30,21               | 6,60 | 51,46 | 386,20           | 0,11         | 0,40 | 0,54 | 48,02 | 257,36                   | 324,21 | 47,49 | 1,28 |

Итого по подменю:

7,34 33,23 9,10 73,35 508,34 0,15 0,55 1,44 48,02 383,81 419,21 62,49 1,43

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 02.12.2022 года (День 11)**

**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   |
| <b>Завтрак "Лакомка" (День 11,)</b> |   |               |       |                     |       |        |               |              |      |       |       |                          |        |        |      |
| №145/ЕС<br>ТН2018/5                 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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 |
| №206/М2<br>003/4                    | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ              | 100           | 1,50  | 17,46               | 25,85 | 15,02  | 362,75        | 0,08         | 0,23 | 0,23  | 47,77 | 56,01                    | 193,44 | 24,34  | 1,50 |
| №204/ЕС<br>ТН2018/5                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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 |
| №506/ЕС<br>ТН2018/5                 | НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ<br>ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 200           | 1,86  |                     |       | 18,60  | 74,40         | 0,30         | 0,34 |       | 0,12  |                          |        |        |      |
| №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 |
| №542/ЕС<br>ТН2018                   | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                | 50            | 2,90  | 4,26                | 5,40  | 28,95  | 181,46        | 0,07         | 0,03 |       | 15,90 | 9,45                     | 38,44  | 6,36   | 0,53 |
| <b>Итого по подмене:</b>            |   | <b>127,00</b> | 13,75 | 37,48               | 40,67 | 137,44 | 1066,27       | 0,57         | 0,82 | 21,13 | 96,19 | 112,62                   | 553,44 | 224,44 | 9,66 |

Зав. производ. Романова И.А.

Калькулятор Наварич Т.С.

