

"Утверждаю"

ИП **Голдобина Н.Ю.**

Индивидуальный предприниматель

Голдобина

Н.Ю.

СГРН 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 03.04.2023 года (День 7)

Меню питания детей 7-11 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 |

Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| №13/Дие т.сб.2013 | САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ 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 |
| №267/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №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 |
| №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 |

Итого по подменю: 91,76 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 (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №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 |
| №168/М2 003 | 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 |
| №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 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №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 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" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|----|------|-------|-------|------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №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 |
| №168/М2 003 | 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 |

| № 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 |
| №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 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | |
| №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: **91,76** 7,32 26,59 26,02 73,12 633,22 0,28 0,31 20,14 50,51 59,37 419,88 183,96 8,91

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №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 |
| №131/Ди ет.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/ЕС 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 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | 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 | 0,56 |
| №501/ЕС ТН2018/3 | 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 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: **91,76** 10,96 30,96 21,25 109,47 753,33 0,35 0,39 36,17 149,00 223,60 454,97 162,64 7,31

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №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 |
| №131/Ди ет.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/ЕС 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 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | 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 | 0,56 |
| №498/ЕС 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 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: **91,76** 9,55 34,49 21,85 95,43 719,33 0,40 0,42 52,17 149,00 228,20 531,87 181,24 6,86

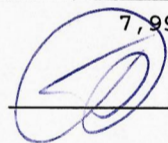
Полдник (День 7,)

| № 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 |
| №467/ЕС ТН2018/5 | 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/ЕС ТН2018 | 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:

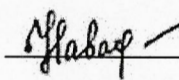
7,99 11,98 8,44 79,87 443,35 0,18 0,36 3,00 16,17 270,84 254,54 43,68 1,14

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 03.04.2023 года (День 7)

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 | Са | Р | Mg | Fe |

Правильный завтрак 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| №13/Дие т.сб.2013 | САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ | 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 |
| №267/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №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 |
| №590/П2 013/изд. | 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 |

Итого по подменю: 90,00 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

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №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 |
| №168/М2 003 | 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 |
| №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 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №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 10,02 29,75 29,32 100,24 784,43 0,31 0,35 21,14 58,53 65,80 470,42 215,97 9,77

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №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 |
| №168/М2 003 | 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 |

| № 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 |
| №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 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | |
| №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: 120,00 8,20 29,72 29,44 81,97 711,95 0,30 0,34 21,14 58,53 65,35 476,12 213,57 10,05

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №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 |
| №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/ЕС 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 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | 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/ЕС ТН2018/3 | 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 013/5 | 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: 131,00 13,82 35,97 24,39 137,99 915,99 0,45 0,48 39,42 162,40 274,35 546,56 187,49 8,60

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №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 |
| №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/ЕС 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 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №498/ЕС 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 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 |

Итого по подменю: 131,00 11,44 37,92 24,79 114,29 834,99 0,46 0,50 55,42 162,40 274,35 606,06 199,49 7,75

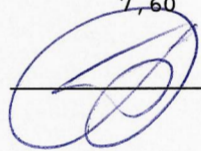
Полдник (День 7,)

| 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 |
| №527/ЕС ТН2018 | 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/ЕС ТН2018/5 | 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/ЕС 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:

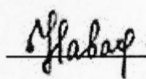
7,60 11,00 8,14 76,02 421,33 0,20 0,37 16,70 12,13 288,53 253,80 52,86 3,99

Зав. производ.



/Романова И.А./

Калькулятор



Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор Долгополья Юльевна /Голдобина Н.Ю./



"Согласовано"

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

Директор Гладнев И.А. /Гладнев И.А./



Меню на 03.04.2023 года (День 7)

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

Завтрак "Лакомка" (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №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 |
| №364/ЕС 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 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | 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/ЕС ТН2018/3 | 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/ЕС ТН2018 | 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 подмену: 131,00 14,58 31,00 18,07 145,68 869,80 0,32 0,22 23,89 132,10 75,96 364,23 144,71 7,36

Зав. производ. Романова И.А. /Романова И.А./

Калькулятор Наварич Т.С. /Наварич Т.С./