



| № 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   |
| №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** 4,87 35,56 17,89 48,71 498,13 0,32 0,21 41,50 80,64 71,14 363,00 160,24 5,64

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)**

|                     |  |             |      |       |       |       |        |      |      |        |         |       |        |       |      |
|---------------------|--|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|---------|-------|--------|-------|------|
| №146/ЕС<br>ТН2018   | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ) | 60          | 0,10 | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6,54   | 0,01 | 0,01 | 3,00   |         | 13,80 | 14,40  | 8,40  | 0,36 |
| №144/П2<br>013/5    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).        | 200         | 1,75 | 4,56  | 3,46  | 17,53 | 119,46 | 0,22 | 0,08 | 11,90  | 16,00   | 28,47 | 77,37  | 30,33 | 1,73 |
| №354/ЕС<br>ТН2018   | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ<br>ПО-СТРОГАНОВСКИ                    | 100         | 0,62 | 17,22 | 14,91 | 6,22  | 228,38 | 0,29 | 2,06 | 30,76  | 7647,70 | 25,81 | 304,50 | 18,58 | 6,48 |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>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 |
| №493/ЕС<br>ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                                 | 200         | 2,46 | 0,68  | 0,28  | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 |         | 12,45 | 3,40   | 3,40  | 0,65 |
| №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** 9,68 30,89 25,39 96,86 740,26 0,77 2,37 271,15 7690,70 139,15 554,76 110,70 11,94

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 8,)**

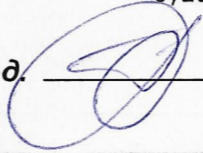
|                     |   |     |      |       |       |       |        |      |      |        |         |       |        |       |      |
|---------------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|---------|-------|--------|-------|------|
| №13/ЕС<br>ТН2018    | САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.                   | 60  | 0,16 | 0,56  | 6,05  | 1,56  | 62,95  | 0,01 | 0,02 | 9,84   |         | 17,04 | 21,71  | 7,61  | 0,45 |
| №144/П2<br>013/5    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ). | 200 | 1,75 | 4,56  | 3,46  | 17,53 | 119,46 | 0,22 | 0,08 | 11,90  | 16,00   | 28,47 | 77,37  | 30,33 | 1,73 |
| №354/ЕС<br>ТН2018   | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ<br>ПО-СТРОГАНОВСКИ             | 100 | 0,62 | 17,22 | 14,91 | 6,22  | 228,38 | 0,29 | 2,06 | 30,76  | 7647,70 | 25,81 | 304,50 | 18,58 | 6,48 |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>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 |
| №493/ЕС<br>ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ<br>САХАРА)          | 200 | 0,97 | 0,68  | 0,28  | 9,66  | 43,88  | 0,01 | 0,06 | 200,00 |         | 12,00 | 3,40   | 3,40  | 0,60 |
| №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 |

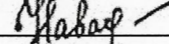
*Итого по подменю:* **91,76** 8,66 32,50 31,78 86,59 762,79 0,78 2,37 277,99 7690,70 146,54 588,97 112,51 12,93

**Полдник (День 8,)**

|                     |                                    |     |      |      |       |       |        |      |      |      |       |        |       |       |      |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|
| №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 |
| №539/ЕС<br>ТН2018   | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.                  | 100 | 5,94 | 7,49 | 12,89 | 59,43 | 383,66 | 0,12 | 0,06 |      | 67,08 | 18,36  | 68,02 | 11,01 | 0,94 |

| № 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   |
| <i>Итого по подмену:</i> |                    |       | 6,29 | 12,49               | 16,09 | 62,93 | 446,46           | 0,16         | 0,26 | 0,60 | 87,08 | 140,36                   | 164,02 | 26,01 | 1,04 |

Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./



| № 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 |

|                  |                   |      |      |      |      |       |        |      |      |  |  |       |       |       |      |
|------------------|-------------------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|--|--|-------|-------|-------|------|
| №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:* **120,00** 5,49 41,04 23,80 54,85 597,81 0,37 0,25 54,47 94,08 87,99 418,82 188,01 6,63

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)**

|                     |  |           |      |       |       |       |        |      |      |        |         |       |        |       |      |
|---------------------|--|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|---------|-------|--------|-------|------|
| №146/ЕС<br>ТН2018   | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ) | 60        | 0,10 | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6,54   | 0,01 | 0,01 | 3,00   |         | 13,80 | 14,40  | 8,40  | 0,36 |
| №144/П2<br>013/5    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)         | 250       | 2,19 | 5,70  | 4,32  | 21,92 | 149,33 | 0,27 | 0,10 | 14,88  | 20,00   | 35,59 | 96,71  | 37,91 | 2,17 |
| №354/ЕС<br>ТН2018   | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ<br>ПО-СТРОГАНОВСКИ                    | 100       | 0,62 | 17,22 | 14,91 | 6,22  | 228,38 | 0,29 | 2,06 | 30,76  | 7647,70 | 25,81 | 304,50 | 18,58 | 6,48 |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>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 |
| №493/ЕС<br>ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                                 | 200       | 2,46 | 0,68  | 0,28  | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 |         | 12,45 | 3,40   | 3,40  | 0,65 |
| №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 подменю:* **131,00** 11,52 34,25 27,64 115,26 847,87 0,88 2,43 279,23 7700,10 159,84 610,94 131,40 13,02

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 8,)**

|                     |  |     |      |       |       |       |        |      |      |        |         |       |        |       |      |
|---------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|---------|-------|--------|-------|------|
| №36/П20<br>13/5     | САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И<br>ПОМИДОРАМИ     | 100 | 0,27 | 2,01  | 6,18  | 2,72  | 74,51  | 0,06 | 0,08 | 39,77  |         | 23,32 | 42,46  | 23,02 | 0,85 |
| №144/П2<br>013/5    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) | 250 | 2,19 | 5,70  | 4,32  | 21,92 | 149,33 | 0,27 | 0,10 | 14,88  | 20,00   | 35,59 | 96,71  | 37,91 | 2,17 |
| №354/ЕС<br>ТН2018   | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ<br>ПО-СТРОГАНОВСКИ            | 100 | 0,62 | 17,22 | 14,91 | 6,22  | 228,38 | 0,29 | 2,06 | 30,76  | 7647,70 | 25,81 | 304,50 | 18,58 | 6,48 |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>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 |
| №493/ЕС<br>ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ<br>САХАРА)         | 200 | 0,97 | 0,68  | 0,28  | 9,66  | 43,88  | 0,01 | 0,06 | 200,00 |         | 12,00 | 3,40   | 3,40  | 0,60 |
| №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 подменю:* **131,00** 9,64 35,73 33,96 96,49 834,96 0,91 2,48 316,00 7700,10 168,91 648,50 142,02 14,01

**Полдник (День 8,)**

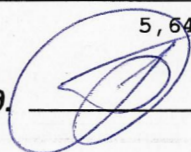
|                     |                                   |     |      |       |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №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 |
| №539/ЕС<br>ТН2018/5 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                  | 60  | 3,57 | 4,50  | 7,73 | 35,66 | 230,20 | 0,07 | 0,04 |      | 40,25 | 11,01  | 40,81  | 6,61  | 0,57 |

| № 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   |
| №79/ЕСТ<br>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:*

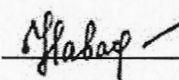
5,64 15,06 14,69 56,38 417,96 0,19 0,47 15,20 80,25 277,41 248,21 49,21 3,85

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 16.05.2023 года (День 8)

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 8, )**

|                   |   |         |      |       |       |       |        |      |      |        |       |       |        |       |      |
|-------------------|---|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №146/ЕС ТН2018    | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ) | 60      | 0,10 | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6,54   | 0,01 | 0,01 | 3,00   |       | 13,80 | 14,40  | 8,40  | 0,36 |
| №337/ЕС ТН2018    | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                               | 100     | 1,57 | 18,26 | 18,97 | 15,69 | 306,74 | 0,09 | 0,17 | 0,21   |       | 41,35 | 192,77 | 27,80 | 2,62 |
| №374/ЕС ТН2018/5  | 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 |
| №493/ЕС ТН2018/5  | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                              | 200     | 2,46 | 0,68  | 0,28  | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 |       | 12,45 | 3,40   | 3,40  | 0,65 |
| №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 |
| №79/ЕСТ Н2018     | 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 10,78 28,61 27,78 107,85 796,50 0,43 0,46 248,80 32,40 159,19 401,60 109,61 9,89

Зав. производ. Романова И.А./

Калькулятор Наварич Т.С./