

| № 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: 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 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 |
| №144/П2 013/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 ТН2018 | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ 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 ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА 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 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 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 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 Н2018 | 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 013/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 ТН2018 | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ 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 ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА 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 ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ 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 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

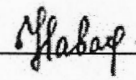
Полдник (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (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 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, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|------------------|--------------|----|---|-------|--------------------------|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |

Итого по подменю: 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, 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: **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 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 |
| №144/П2 013/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 ТН2018 | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ 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 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 |
| №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 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 13/5 | САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И 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 013/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 ТН2018 | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ 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 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 (БЕЗ 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 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,)

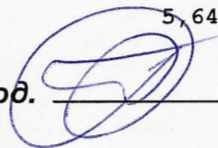
| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) | 200 | 0,70 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 125,60 | 0,08 | 0,40 | 1,20 | 40,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |
| №539/ЕС ТН2018 | 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 |

| 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 |
| №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:

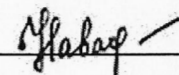
5,64 15,06 14,69 56,38 417,96 0,19 0,47 15,20 80,25 277,41 248,21 49,21 3,85

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" 2-Пермь корпус 1

Директор Гладнев И.А.



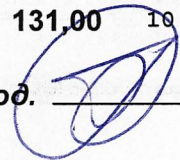
Меню на 18.04.2023 года (День 8)

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 19,78 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.

