



| № 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 |
| №79/ЕСТ<br>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:* **91,76** 4,43 23,81 23,94 44,20 487,55 0,25 0,76 16,12 291,61 289,58 412,75 63,51 7,69

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)**

|                     |  |            |      |       |       |       |        |      |      |        |       |       |        |       |      |
|---------------------|--|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №33/П20<br>13/5     | САЛАТ "ВЕСНА".                             | 60         | 0,17 | 5,58  | 7,22  | 1,72  | 94,13  | 0,05 | 0,20 | 19,59  | 90,00 | 42,50 | 93,13  | 15,48 | 1,39 |
| №108/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".                    | 200/5      | 0,36 | 9,52  | 12,52 | 3,57  | 165,15 | 0,07 | 0,10 | 7,75   | 39,49 | 36,74 | 101,80 | 18,65 | 1,09 |
| №307/ЕС<br>ТН2018   | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г | 90         | 0,59 | 12,00 | 3,41  | 5,88  | 102,34 | 0,10 | 0,15 | 2,04   | 40,14 | 50,80 | 193,12 | 45,68 | 1,09 |
| №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** 8,33 35,73 30,11 83,26 747,50 0,47 0,67 254,87 196,63 201,11 546,54 133,20 6,94

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)**

|                     |  |       |      |       |       |       |        |      |      |        |       |       |        |       |      |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №33/П20<br>13/5     | САЛАТ "ВЕСНА".                             | 60    | 0,17 | 5,58  | 7,22  | 1,72  | 94,13  | 0,05 | 0,20 | 19,59  | 90,00 | 42,50 | 93,13  | 15,48 | 1,39 |
| №108/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".                    | 200/5 | 0,36 | 9,52  | 12,52 | 3,57  | 165,15 | 0,07 | 0,10 | 7,75   | 39,49 | 36,74 | 101,80 | 18,65 | 1,09 |
| №307/ЕС<br>ТН2018   | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г | 90    | 0,59 | 12,00 | 3,41  | 5,88  | 102,34 | 0,10 | 0,15 | 2,04   | 40,14 | 50,80 | 193,12 | 45,68 | 1,09 |
| №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 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** 6,51 35,70 30,23 64,99 675,02 0,46 0,66 254,87 196,63 200,66 552,24 130,80 7,22

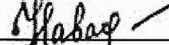
**Полдник (День 2,)**

|                     |                                   |     |      |       |      |      |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|------|------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №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 |
|---------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|------|------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|

| N 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   |
| №544/ЕС<br>ТН2018/5 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г | 100   | 6,02 | 6,03                | 10,91 | 60,21 | 363,11           | 0,09         | 0,06 | 0,08 | 55,50 | 26,37                    | 60,26 | 9,61 | 0,78 |

*Итого по подменю:* 6,72 16,03 17,31 67,21 488,71 0,17 0,46 1,28 95,50 270,37 252,26 39,61 0,98

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     | 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 |
| №79/ЕСТ<br>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 подмену:* **120,00** 4,54 28,32 29,66 45,37 561,63 0,28 0,92 16,29 378,15 333,21 491,46 70,21 8,50

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)**

|                     |  |           |      |       |       |       |        |      |      |        |        |       |        |       |      |
|---------------------|--|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|-------|--------|-------|------|
| №33/П20<br>13/5     | САЛАТ "ВЕСНА"                            | 100       | 0,29 | 9,30  | 12,03 | 2,86  | 156,88 | 0,08 | 0,34 | 32,65  | 150,00 | 70,83 | 155,22 | 25,80 | 2,31 |
| №108/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"                   | 250/5     | 0,44 | 11,87 | 15,46 | 4,41  | 204,41 | 0,08 | 0,12 | 9,68   | 48,12  | 44,83 | 126,49 | 23,20 | 1,36 |
| №307/ЕС<br>ТН2018   | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)  | 100       | 0,65 | 13,34 | 3,79  | 6,54  | 113,71 | 0,11 | 0,16 | 2,27   | 44,60  | 56,45 | 214,58 | 50,76 | 1,21 |
| №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 подмену:* **131,00** 9,99 45,36 39,63 99,91 938,62 0,58 0,88 275,19 275,12 256,75 691,62 166,27 8,89

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)**

|                     |  |       |      |       |       |       |        |      |      |        |        |       |        |       |      |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|-------|--------|-------|------|
| №33/П20<br>13/5     | САЛАТ "ВЕСНА"                            | 100   | 0,29 | 9,30  | 12,03 | 2,86  | 156,88 | 0,08 | 0,34 | 32,65  | 150,00 | 70,83 | 155,22 | 25,80 | 2,31 |
| №108/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"                   | 250/5 | 0,44 | 11,87 | 15,46 | 4,41  | 204,41 | 0,08 | 0,12 | 9,68   | 48,12  | 44,83 | 126,49 | 23,20 | 1,36 |
| №307/ЕС<br>ТН2018   | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)  | 100   | 0,65 | 13,34 | 3,79  | 6,54  | 113,71 | 0,11 | 0,16 | 2,27   | 44,60  | 56,45 | 214,58 | 50,76 | 1,21 |
| №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 подмену:* **131,00** 7,94 45,31 39,83 79,44 857,74 0,56 0,86 275,19 275,12 256,30 701,12 162,27 9,39

**Полдник (День 2,)**

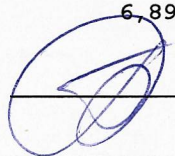
|                     |                                    |     |      |      |      |      |       |      |      |      |       |        |       |       |      |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|
| №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 |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|

| № 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   |
| №544/ЕС<br>ТН2018/5 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.          | 75    | 4,52 | 4,52                | 8,18 | 45,16 | 272,33           | 0,07         | 0,05 | 0,06 | 41,63 | 19,78                    | 45,19 | 7,20 | 0,59 |
| №293/П2<br>008      | СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г | 1/200 | 2,02 | 1,00                | 0,20 | 20,20 | 86,60            | 0,02         | 0,02 | 4,00 |       | 14,00                    | 14,00 | 8,00 | 2,80 |

*Итого по подменю:*

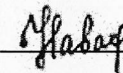
6,89 10,52 11,58 68,86 421,73 0,13 0,27 4,66 61,63 155,78 155,19 30,20 3,49

Зав. производ.



/Романова И.А./

Калькулятор



Наварич Т.С./

**"Утверждаю"**

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор Голдобина Н.Ю. /Голдобина Н.Ю./



**"Согласовано"**

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

Директор И.А. Гладнев /Гладнев И.А./



Меню на 25.04.2023 года (День 2)

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 2,)**

|                     |   |             |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|---------------------|---|-------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №278/ЕС<br>ТН2018/5 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 200/30      | 5,18 | 47,49 | 8,70 | 51,77 | 475,50 | 0,14 | 0,63 | 1,17  | 49,33 | 402,65 | 481,67 | 66,77 | 1,04 |
| №458/ЕС<br>ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200         | 1,01 |       |      | 10,05 | 40,20  |      |      |       |       | 0,30   |        |       | 0,03 |
| №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    | 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 |
| №541/ЕС<br>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:** 131,00 12,76 54,78 14,58 127,51 860,86 0,31 0,72 16,22 74,83 450,69 568,69 97,29 5,53

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

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