

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.
предприниматель

Голдобина

Наталья

Голдобина Н.Ю./

Директор

ОГРН ИП
304590406200027

ИНН Свердловской области
50-09/001597

"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А.

Соловьева" г.Перми корпус 1

Директор

Гладнев И.А./

Меню на 28.09.2022 года (День 3)

Специальное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2

| № п/п | 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 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|---------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 66/ЕС 2018/5 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 0,03 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,18 | | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 31/ЕС 2018/5 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "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 |
| 59/ЕС 2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| 08/П2 /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 |
| 41/ЕС 2018/5 | 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: 83,23 9,36 18,86 16,45 93,52 598,07 0,32 0,41 3,73 140,50 180,82 327,83 72,52 3,59

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| ЕСТ 18 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ. | 60 | 0,40 | 0,82 | 6,10 | 4,00 | 74,15 | 0,02 | 0,03 | 15,90 | | 21,85 | 20,24 | 12,42 | 0,63 |
| 27/ЕС 2018/5 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г | 240 | 2,23 | 25,65 | 25,61 | 22,27 | 422,18 | 0,24 | 0,29 | 27,85 | 30,54 | 32,34 | 315,81 | 59,35 | 4,64 |
| 59/ЕС 2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| 10/П2 (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: 83,23 6,23 31,25 32,44 62,22 666,12 0,34 0,35 46,63 30,54 71,17 395,53 90,03 6,87

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| ЕСТ 18 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ. | 60 | 0,40 | 0,82 | 6,10 | 4,00 | 74,15 | 0,02 | 0,03 | 15,90 | | 21,85 | 20,24 | 12,42 | 0,63 |
| 27/ЕС 2018/5 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г | 240 | 2,23 | 25,65 | 25,61 | 22,27 | 422,18 | 0,24 | 0,29 | 27,85 | 30,54 | 32,34 | 315,81 | 59,35 | 4,64 |
| 59/ЕС | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) | 200/7 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,29 | 1,47 | | | 2,88 | | 2,88 | 1,58 | 0,86 | 0,04 |

| № 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 13/5 | 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: 83,23 4,90 31,22 32,56 48,94 613,60 0,33 0,34 46,63 30,54 70,87 401,23 87,63 7,17

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №108/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №347/П2 13/5 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50 | 90/50 | 0,94 | 14,02 | 3,65 | 9,40 | 126,71 | 0,12 | 0,14 | 1,71 | 39,70 | 40,50 | 206,43 | 46,87 | 1,18 |
| №255/ЕС Н2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,60 | 5,66 | 5,56 | 36,04 | 216,84 | 0,09 | 0,03 | | 27,00 | 20,69 | 48,31 | 8,72 | 0,90 |
| №491/ЕС Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 2,52 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,45 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| №109/П2 13/5 | 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 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 |

Итого по подменю: 83,23 10,22 35,61 22,63 102,14 755,32 0,42 0,36 25,26 106,19 152,58 459,24 124,64 5,93

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №108/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №347/П2 13/5 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50. | 90/50 | 0,85 | 14,02 | 3,65 | 8,50 | 123,11 | 0,12 | 0,14 | 1,71 | 39,70 | 40,48 | 206,43 | 46,87 | 1,17 |
| №255/ЕС Н2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов | 150 | 3,60 | 5,66 | 5,56 | 36,04 | 216,84 | 0,09 | 0,03 | | 27,00 | 20,69 | 48,31 | 8,72 | 0,90 |
| №491/ЕС Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара) | 200 | 1,02 | 1,04 | 0,06 | 10,20 | 45,50 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,64 |
| №109/П2 13/5 | 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: 83,23 9,04 37,14 23,03 90,43 717,84 0,43 0,35 25,26 106,19 156,71 486,14 127,24 6,82

Полдник (День 3,)


| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------------------|-----|------|------|------|------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС Н2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) | 200 | 0,80 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
|--------------------|----------------------------------|-----|------|------|------|------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|

| № 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 | Мg | Fe |
| №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:

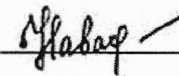
5,92 10,72 10,58 59,20 374,86 0,20 0,41 16,45 65,50 280,84 240,92 48,62 4,06

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 28.09.2022 года (День 3)

Перспективное меню для питания детей 12-18 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №266/ЕС ГН2018/5 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 0,03 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,18 | | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| №231/ЕС ГН2018/5 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 2,48 | 7,25 | 8,48 | 29,75 | 224,38 | 0,19 | 0,21 | 1,06 | 20,00 | 169,73 | 215,37 | 57,65 | 1,28 |
| №459/ЕС ГН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №108/П2 113/5 | 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 |
| №541/ЕС ГН2018/5 | 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: | | 90,00 | 9,61 | 20,67 | 18,57 | 100,95 | 654,17 | 0,37 | 0,46 | 3,99 | 145,50 | 223,25 | 381,67 | 86,93 | 3,91 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| №2/ЕС ГН2018 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 0,67 | 1,36 | 10,17 | 6,66 | 123,59 | 0,04 | 0,04 | 26,51 | | 36,42 | 33,73 | 20,71 | 1,04 |
| №327/ЕС ГН2018/5 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г | 280 | 2,60 | 29,92 | 29,88 | 25,98 | 492,54 | 0,28 | 0,34 | 32,49 | 35,64 | 39,67 | 368,84 | 69,35 | 5,43 |
| №459/ЕС ГН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №110/П2 113/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: | | 111,00 | 6,87 | 36,06 | 40,78 | 68,59 | 785,92 | 0,40 | 0,41 | 61,88 | 35,64 | 93,07 | 462,05 | 108,32 | 8,07 |

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №2/ЕС ГН2018 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 0,67 | 1,36 | 10,17 | 6,66 | 123,59 | 0,04 | 0,04 | 26,51 | | 36,42 | 33,73 | 20,71 | 1,04 |
| №327/ЕС ГН2018/5 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г | 280 | 2,60 | 29,92 | 29,88 | 25,98 | 492,54 | 0,28 | 0,34 | 32,49 | 35,64 | 39,67 | 368,84 | 69,35 | 5,43 |
| №459/ЕС ГН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|------------------|--------------|----|---|-------|--------------------------|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мg | Fe |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------------------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|--|--|-------|-------|-------|------|
| №109/П2 13/5 | 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 5,54 36,03 40,90 55,31 733,40 0,39 0,40 61,88 35,64 92,77 467,75 105,92 8,37

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №108/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №347/П2 13/5 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9) | 100/50 | 0,92 | 15,53 | 3,86 | 10,08 | 137,30 | 0,13 | 0,15 | 1,75 | 43,00 | 44,73 | 228,80 | 51,86 | 1,30 |
| №255/ЕС Н2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 4,33 | 6,80 | 6,67 | 43,25 | 260,21 | 0,11 | 0,03 | | 32,40 | 24,83 | 57,97 | 10,47 | 1,08 |
| №491/ЕС Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 2,52 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,45 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| №108/П2 13/5 | 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 13/5 | 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 11,98 42,19 27,09 120,53 895,54 0,49 0,40 27,23 123,52 173,64 533,36 142,53 6,90

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №108/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №347/П2 13/5 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9) | 100/50 | 0,92 | 15,53 | 3,86 | 10,08 | 137,30 | 0,13 | 0,15 | 1,75 | 43,00 | 44,73 | 228,80 | 51,86 | 1,30 |
| №255/ЕС Н2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов | 180 | 4,33 | 6,80 | 6,67 | 43,25 | 260,21 | 0,11 | 0,03 | | 32,40 | 24,83 | 57,97 | 10,47 | 1,08 |
| №491/ЕС Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара) | 200 | 1,02 | 1,04 | 0,06 | 10,20 | 45,50 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,64 |
| №109/П2 13/5 | 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 подмену: 127,00 10,67 43,70 27,57 107,52 853,26 0,49 0,39 27,23 123,52 177,79 564,06 143,53 8,02

Полдник (День 3,)

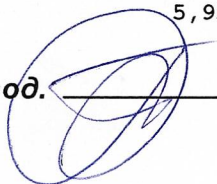
| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------|-----|------|------|------|------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 0,80 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
|---------|-----------------------|-----|------|------|------|------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|

| 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 | Мg | Fe |
| №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:

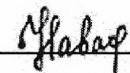
5,92 10,72 10,58 59,20 374,86 0,20 0,41 16,45 65,50 280,84 240,92 48,62 4,06

Зав. производ.



/Романова И.А./

Калькулятор



/Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.
предприниматель

Голдобина

Наталья

Голдобина

ОГРН ИП

304590406200027

ИНН 0408489597

Директор

Голдобина Н.Ю.

/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 28.09.2022 года (День 3)

ополнительное 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 |

Завтрак "Лакомка" (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|---------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| №145/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №369/ЕС Н2018/5 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 1,02 | 19,25 | 5,79 | 10,20 | 170,18 | 0,04 | 0,05 | 0,23 | | 38,14 | 40,95 | 10,07 | 0,41 |
| №255/ЕС Н2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 4,33 | 6,80 | 6,67 | 43,25 | 260,21 | 0,11 | 0,03 | | 32,40 | 24,83 | 57,97 | 10,47 | 1,08 |
| №491/ЕС Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 2,52 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,45 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| №110/П2 13/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 I2018 | 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: 127,00 12,14 33,06 13,96 121,28 743,61 0,34 0,20 31,03 32,40 141,62 218,12 84,44 7,55

Зав. производ.

Романова И.А.

/Романова И.А./

Калькулятор

Наварич Т.С.

/Наварич Т.С./