

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор

Н.Ю. Голдобина
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 29.03.2023 года (День 3)

Меню питания детей 7-11 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 |

Правильный завтрак 7-11 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|---------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №266/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №229/ЕС ТН2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,80 | 5,51 | 4,95 | 27,97 | 178,49 | 0,12 | 0,15 | 0,68 | 15,00 | 110,27 | 151,24 | 29,42 | 1,44 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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 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 |
| №541/ЕС 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: 91,76 9,93 18,93 15,04 99,17 608,28 0,30 0,40 3,61 140,50 163,79 317,54 58,70 4,07

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ. | 60 | 0,50 | 0,96 | 6,05 | 4,95 | 78,13 | 0,01 | 0,01 | 15,22 | | 25,34 | 18,70 | 8,64 | 0,35 |
| №329/ЕС ТН2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г | 240 | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12 | 38,40 | 25,28 | 266,38 | 59,85 | 3,04 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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 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 9,13 25,42 27,02 91,22 710,09 0,21 0,21 20,22 38,40 67,60 344,56 86,75 4,99

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9) | 60 | 0,20 | 1,01 | 6,06 | 2,04 | 66,75 | 0,01 | 0,01 | 16,12 | | 26,69 | 19,63 | 9,12 | 0,36 |
| №329/ЕС ТН2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г | 240 | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12 | 38,40 | 25,28 | 266,38 | 59,85 | 3,04 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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 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 подмену: 91,76 7,50 25,44 27,15 75,03 646,19 0,20 0,20 21,12 38,40 68,65 351,19 84,83 5,30

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №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 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,66 | 2,29 | 2,37 | 16,62 | 96,95 | 0,09 | 0,05 | 13,20 | | 18,01 | 51,97 | 19,52 | 0,83 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 0,05 | 24,14 | 20,74 | 0,46 | 285,06 | 0,12 | 0,20 | 3,65 | 51,48 | 21,55 | 209,63 | 26,15 | 1,72 |
| №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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | 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 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 подмену: 91,76 10,94 41,50 31,16 109,30 883,98 0,35 0,49 37,57 78,48 115,01 571,01 233,02 9,94

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №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 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,66 | 2,29 | 2,37 | 16,62 | 96,95 | 0,09 | 0,05 | 13,20 | | 18,01 | 51,97 | 19,52 | 0,83 |
| №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 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 0,05 | 24,14 | 20,74 | 0,46 | 285,06 | 0,12 | 0,20 | 3,65 | 51,48 | 21,55 | 209,63 | 26,15 | 1,72 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | 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 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 |

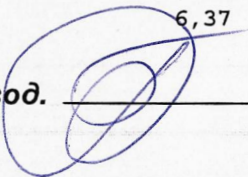
Итого по подмену: 91,76 9,85 43,03 31,56 98,49 850,10 0,36 0,48 37,57 78,48 119,16 597,91 235,62 10,84

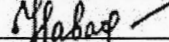
Полдник (День 3,)

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

| 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 |

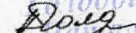
Итого по подменю: 6,37 3,19 3,99 63,76 303,69 0,09 0,07 18,00 3,50 46,55 60,90 27,60 6,62

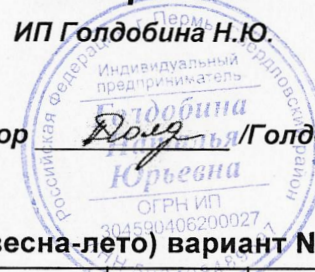
Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП **Голдобина Н.Ю.**

Директор  /Голдобина Н.Ю./



"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А. Соловьева" 2.Перми корпус 1

Директор  /Гладнев И.А./



Меню на 29.03.2023 года (День 3)

Меню питания 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 |

Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №266/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №229/ЕС Н2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,73 | 7,34 | 6,61 | 37,30 | 237,99 | 0,16 | 0,20 | 0,90 | 20,00 | 147,03 | 201,65 | 39,22 | 1,91 |
| №459/ЕС Н2018/5 | 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 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 |
| №541/ЕС Н2018/5 | 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 | 10,86 | 20,76 | 16,70 | 108,50 | 667,78 | 0,34 | 0,45 | 3,83 | 145,50 | 200,55 | 367,95 | 68,50 | 4,54 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| №9/ЕСТ 2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 0,83 | 1,60 | 10,09 | 8,25 | 130,21 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | 42,23 | 31,17 | 14,39 | 0,58 |
| №329/ЕС Н2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г | 280 | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47 | 44,80 | 29,49 | 310,78 | 69,82 | 3,55 |
| №459/ЕС Н2018/5 | 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 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 |
| Итого по подменю: | | 120,00 | 10,30 | 29,34 | 34,44 | 102,90 | 839,20 | 0,24 | 0,25 | 30,71 | 44,80 | 88,70 | 401,43 | 102,47 | 5,73 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ 2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9) | 100 | 0,33 | 1,60 | 10,09 | 3,26 | 110,25 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | 42,08 | 31,17 | 14,39 | 0,57 |
| №329/ЕС Н2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г | 280 | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47 | 44,80 | 29,49 | 310,78 | 69,82 | 3,55 |
| №459/ЕС Н2018/5 | 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 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 8,47 29,31 34,56 84,63 766,72 0,23 0,24 30,71 44,80 88,25 407,13 100,07 6,02

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №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 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,08 | 2,87 | 2,96 | 20,77 | 121,18 | 0,12 | 0,07 | 16,50 | | 22,52 | 64,96 | 24,41 | 1,04 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| №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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | 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 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 13,11 48,08 35,68 130,98 1037,96 0,42 0,56 42,26 89,60 130,67 666,05 274,80 11,67

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №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 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,08 | 2,87 | 2,96 | 20,77 | 121,18 | 0,12 | 0,07 | 16,50 | | 22,52 | 64,96 | 24,41 | 1,04 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| №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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | 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 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 11,05 48,03 35,88 110,51 957,08 0,40 0,54 42,26 89,60 130,22 675,55 270,80 12,17

Полдник (День 3,)

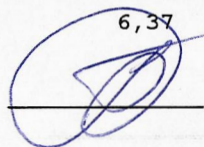
| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| №501/ЕС ТН2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №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 |

| № 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:

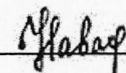
6,37 3,19 3,99 63,76 303,69 0,09 0,07 18,00 3,50 46,55 60,90 27,60 6,62

Зав. производ.



/Романова И.А./

Калькулятор

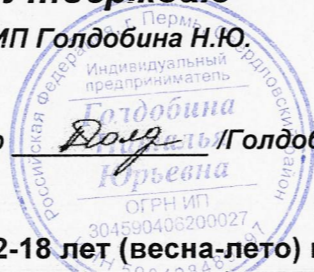


/Наварич Т.С./

"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 29.03.2023 года (День 3)

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 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| №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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | 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 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 |
| №573/П2 013/5 | ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 60 | 4,77 | 5,80 | 4,49 | 47,74 | 254,57 | 0,09 | 0,05 | 0,36 | 8,38 | 13,95 | 56,45 | 10,19 | 0,79 |

Итого по подменю: 131,00 14,83 49,43 37,01 148,29 1124,35 0,36 0,53 26,12 97,98 117,50 640,14 253,98 11,02

Зав. производ. Романова И.А.

Калькулятор Наварич Т.С.