

| № 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 | 1кус./30г | 1,12 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| №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: 91,76 5,79 29,05 23,02 57,93 555,85 0,24 0,46 20,17 149,72 406,85 422,38 96,27 6,30

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №47/ЕСТ Н2018 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ. | 60 | 0,51 | 0,82 | 6,11 | 5,13 | 78,78 | 0,03 | 0,03 | 6,30 | | 14,32 | 27,07 | 12,03 | 0,52 |
| №101/ЕС ТН2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С | 200/5 | 0,77 | 1,60 | 4,91 | 7,65 | 81,34 | 0,06 | 0,05 | 23,34 | 5,00 | 36,18 | 41,47 | 18,12 | 0,68 |
| №341/ЕС ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ". | 90 | 1,06 | 14,78 | 13,37 | 10,58 | 221,91 | 0,07 | 0,16 | 0,82 | 22,50 | 31,20 | 158,67 | 20,76 | 2,19 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,97 | 3,80 | 5,43 | 39,65 | 222,63 | 0,04 | 0,03 | | 27,00 | 7,28 | 82,50 | 26,81 | 0,56 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ | 200 | 2,97 | 0,55 | 0,03 | 29,72 | 121,31 | 0,01 | 0,01 | 0,50 | | 28,20 | 19,25 | 7,50 | 1,55 |
| №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 11,85 26,26 30,57 118,41 854,37 0,29 0,31 30,96 54,50 130,98 386,86 102,62 7,03

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №47/ЕСТ Н2018 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ. | 60 | 0,51 | 0,82 | 6,11 | 5,13 | 78,78 | 0,03 | 0,03 | 6,30 | | 14,32 | 27,07 | 12,03 | 0,52 |
| №101/ЕС ТН2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С | 200/5 | 0,77 | 1,60 | 4,91 | 7,65 | 81,34 | 0,06 | 0,05 | 23,34 | 5,00 | 36,18 | 41,47 | 18,12 | 0,68 |
| №341/ЕС ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ". | 90 | 1,06 | 14,78 | 13,37 | 10,58 | 221,91 | 0,07 | 0,16 | 0,82 | 22,50 | 31,20 | 158,67 | 20,76 | 2,19 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,97 | 3,80 | 5,43 | 39,65 | 222,63 | 0,04 | 0,03 | | 27,00 | 7,28 | 82,50 | 26,81 | 0,56 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/ | 200 | 1,48 | 0,55 | 0,03 | 14,75 | 61,43 | 0,01 | 0,01 | 0,50 | | 27,75 | 19,25 | 7,50 | 1,50 |
| №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 10,03 26,23 30,69 100,14 781,89 0,28 0,30 30,96 54,50 130,53 392,56 100,22 7,31

Полдник (День 4,)

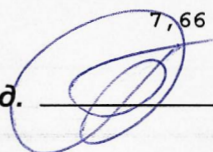
| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------|-----|------|--|------|-------|-------|--|--|--|--|------|--|--|------|
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
|---------------------|-------------|-----|------|--|------|-------|-------|--|--|--|--|------|--|--|------|

| № 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 |
| №555/П2 013/5 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г | 100 | 6,16 | 6,96 | 11,75 | 61,64 | 380,17 | 0,12 | 0,08 | | 61,70 | 16,91 | 72,85 | 11,30 | 0,96 |

Итого по подменю:

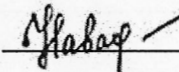
7,66 6,96 11,76 76,68 440,42 0,12 0,08 61,70 17,36 72,85 11,30 1,01

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 | Мg | Fe |
| №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 |
| №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: 120,00 6,54 35,18 25,44 65,36 631,86 0,28 0,56 21,80 166,89 455,41 493,94 115,35 6,71

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №47/ЕСТ Н2018 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 0,86 | 1,37 | 10,18 | 8,55 | 131,31 | 0,06 | 0,04 | 10,50 | | 23,86 | 45,12 | 20,05 | 0,86 |
| №101/ЕС ТН2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 0,95 | 1,97 | 5,95 | 9,52 | 99,65 | 0,07 | 0,06 | 29,16 | 5,00 | 44,13 | 51,08 | 22,54 | 0,85 |
| №341/ЕС ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" | 100 | 1,18 | 16,43 | 14,86 | 11,76 | 246,57 | 0,07 | 0,18 | 0,91 | 25,00 | 34,66 | 176,30 | 23,07 | 2,44 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4,76 | 4,56 | 6,51 | 47,58 | 267,16 | 0,05 | 0,04 | | 32,40 | 8,73 | 99,00 | 32,18 | 0,67 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ | 200 | 2,97 | 0,55 | 0,03 | 29,72 | 121,31 | 0,01 | 0,01 | 0,50 | | 28,20 | 19,25 | 7,50 | 1,55 |
| №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 14,26 31,17 38,45 142,47 1041,40 0,37 0,37 41,07 62,40 157,98 466,05 129,34 8,30

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №47/ЕСТ Н2018 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 0,86 | 1,37 | 10,18 | 8,55 | 131,31 | 0,06 | 0,04 | 10,50 | | 23,86 | 45,12 | 20,05 | 0,86 |
| №101/ЕС ТН2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 0,95 | 1,97 | 5,95 | 9,52 | 99,65 | 0,07 | 0,06 | 29,16 | 5,00 | 44,13 | 51,08 | 22,54 | 0,85 |
| №341/ЕС ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" | 100 | 1,18 | 16,43 | 14,86 | 11,76 | 246,57 | 0,07 | 0,18 | 0,91 | 25,00 | 34,66 | 176,30 | 23,07 | 2,44 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4,76 | 4,56 | 6,51 | 47,58 | 267,16 | 0,05 | 0,04 | | 32,40 | 8,73 | 99,00 | 32,18 | 0,67 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/ | 200 | 1,48 | 0,55 | 0,03 | 14,75 | 61,43 | 0,01 | 0,01 | 0,50 | | 27,75 | 19,25 | 7,50 | 1,50 |
| №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: 131,00 11,47 29,56 38,37 114,54 921,92 0,33 0,35 41,07 62,40 152,93 454,35 120,34 8,18

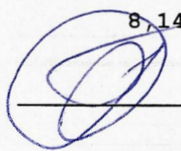
Полдник (День 4,)

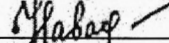
| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------|-----|------|--|------|-------|-------|--|--|--|--|------|--|--|------|
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
|---------------------|-------------|-----|------|--|------|-------|-------|--|--|--|--|------|--|--|------|

| № 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 |
| №555/П2 013/5 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 75 | 4,62 | 5,22 | 8,82 | 46,23 | 285,13 | 0,09 | 0,06 | | 46,28 | 13,17 | 54,73 | 8,51 | 0,72 |
| №293/П2 008 | СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ (ТОМАТНЫЙ БЕЗ САХАРА) | 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:

8,14 6,22 9,03 81,47 431,98 0,11 0,08 4,00 46,28 27,62 68,73 16,51 3,57

Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.
предприниматель

Голдобина

Наталья
Голдобина

ОГРН ИП
304590406200027

Директор *Наталья* Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

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

Директор *И.А.* Гладнев И.А./

Меню на 30.03.2023 года (День 4)

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 4,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №47/ЕСТ Н2018 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 0,86 | 1,37 | 10,18 | 8,55 | 131,31 | 0,06 | 0,04 | 10,50 | | 23,86 | 45,12 | 20,05 | 0,86 |
| №341/ЕС ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" | 100 | 1,18 | 16,43 | 14,86 | 11,76 | 246,57 | 0,07 | 0,18 | 0,91 | 25,00 | 34,66 | 176,30 | 23,07 | 2,44 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4,76 | 4,56 | 6,51 | 47,58 | 267,16 | 0,05 | 0,04 | | 32,40 | 8,73 | 99,00 | 32,18 | 0,67 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ | 200 | 2,97 | 0,55 | 0,03 | 29,72 | 121,31 | 0,01 | 0,01 | 0,50 | | 28,20 | 19,25 | 7,50 | 1,55 |
| №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 |
| №555/П2 013/5 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ. | 50 | 3,08 | 3,48 | 5,88 | 30,82 | 190,08 | 0,06 | 0,04 | | 30,85 | 8,46 | 36,42 | 5,65 | 0,48 |

Итого по подменю: 131,00 15,42 31,10 38,18 154,11 1084,83 0,33 0,34 11,91 88,25 117,71 433,99 105,85 7,53

Зав. производ. *И.А.* /Романова И.А./

Калькулятор *Т.С.* /Наварич Т.С./