

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Голдобина  
Наталья  
Юрьевна

Директор /Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

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

Директор /Гладнев И.А./

Меню на 10.04.2024 года (День 3)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

| № 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 |

**Завтрак "Лакомка" (День 3,)**

|                      |  |         |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|----------------------|--|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100     | 0,38 | 1,10  | 0,20  | 3,80  | 21,40  | 0,06 | 0,04 | 25,00 |       | 14,00 | 26,00  | 20,00  | 0,90 |
| №439/Ди<br>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<br>ТН2018/5  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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<br>ТН2018/5  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                               | 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<br>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<br>013/5     | ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО<br>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: 139,00 14,98 49,87 37,09 149,81 1132,91 0,38 0,55 36,12 97,98 123,10 650,54 261,98 11,38**

Зав. производ. /Романова И.А./

Калькулятор /Наварич Т.С./

**"Утверждаю"**

ИП **Голдобина Н.Ю.**  
предприниматель

**Голдобина**

**Наталья**

**Долг**

ОГРН ИП  
304590406200027

Директор

/Голдобина Н.Ю./

**"Согласовано"**

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А.

Соловьева" г.Перми корпус 1

Директор

/Гладнев И.А./

Меню на 10.04.2024 года (День 3)

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2

| № 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 |

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 3, )**

|                          |                                   |              |             |              |              |              |               |             |             |             |               |               |               |              |             |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №266/ЕС<br>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<br>ТН2018/5      | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>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<br>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<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        |
| №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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                   | <b>96,26</b> | <b>9,93</b> | <b>18,93</b> | <b>15,04</b> | <b>99,17</b> | <b>608,28</b> | <b>0,30</b> | <b>0,40</b> | <b>3,61</b> | <b>140,50</b> | <b>163,79</b> | <b>317,54</b> | <b>58,70</b> | <b>4,07</b> |

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

|                          |                                       |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |              |               |              |             |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| №9/ЕСТ<br>Н2018/5        | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>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<br>ТН2018/5      | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ<br>240Г     | 240          | 5,03        | 19,68        | 20,24        | 50,32        | 462,17        | 0,12        | 0,17        | 2,12         | 38,40        | 27,31        | 266,80        | 59,97        | 3,06        |
| №459/ЕС<br>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<br>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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                       | <b>96,26</b> | <b>9,13</b> | <b>25,42</b> | <b>27,02</b> | <b>91,22</b> | <b>710,09</b> | <b>0,21</b> | <b>0,21</b> | <b>20,22</b> | <b>38,40</b> | <b>69,63</b> | <b>344,98</b> | <b>86,87</b> | <b>5,01</b> |

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

|                     |  |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ<br>Н2018/5   | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>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 |
| №327/ЕС<br>ТН2018/5 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г                         | 240   | 2,23 | 25,65 | 25,61 | 22,27 | 422,18 | 0,24 | 0,29 | 27,85 | 30,54 | 34,38 | 316,22 | 59,47 | 4,66 |
| №459/ЕС<br>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,<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 |

**Итого по подмену: 96,26 4,70 31,41 32,52 46,98 606,20 0,32 0,32 46,85 30,54 77,75 401,03 84,45 6,92**

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)**

|                     |  |            |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|---------------------|--|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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<br>ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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<br>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<br>ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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<br>ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                           | 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<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 подмену: 96,26 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<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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 |
| №106/ЕС<br>ТН2018   | СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.                     | 200       | 0,98 | 4,03  | 4,70  | 9,83  | 97,77  | 0,03 | 0,04 | 2,26  |       | 9,61  | 55,38  | 12,87 | 0,69 |
| №439/Ди<br>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 |
| №175/ЕС<br>ТН2018   | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9<br>(2-Й ВАРИАНТ) | 150       | 1,59 | 2,66  | 7,98  | 15,88 | 145,98 | 0,11 | 0,08 | 33,73 | 9,00  | 34,54 | 64,15  | 26,23 | 1,09 |
| №491/ЕС<br>ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ<br>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<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: 96,26 4,99 34,87 34,02 49,84 645,05 0,35 0,39 55,44 60,48 113,00 405,76 105,75 5,61**

**ПОЛДНИК (День 3,)**

|                     |               |      |      |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |      |      |
|---------------------|---------------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| №501/ЕС<br>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<br>013/5    | 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,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------------------|--------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                    |                    |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р     | Мg    | Fe   |
| №79/ЕСТ<br>Н2018/5 | 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 *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 10.04.2024 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<br>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<br>ТН2018/5      | 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<br>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<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        |
| №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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                 | <b>95,00</b> | <b>10,86</b> | <b>20,76</b> | <b>16,70</b> | <b>108,50</b> | <b>667,78</b> | <b>0,34</b> | <b>0,45</b> | <b>3,83</b> | <b>145,50</b> | <b>200,55</b> | <b>367,95</b> | <b>68,50</b> | <b>4,54</b> |

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

|                          |                                   |               |              |              |              |               |               |             |             |              |              |              |               |               |             |
|--------------------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| №9/ЕС<br>ТН2018/5        | 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<br>ТН2018/5      | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г    | 280           | 5,87         | 22,96        | 23,62        | 58,70         | 539,20        | 0,14        | 0,20        | 2,47         | 44,80        | 32,03        | 311,30        | 69,97         | 3,57        |
| №459/ЕС<br>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<br>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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                   | <b>128,00</b> | <b>10,30</b> | <b>29,34</b> | <b>34,44</b> | <b>102,90</b> | <b>839,20</b> | <b>0,24</b> | <b>0,25</b> | <b>30,71</b> | <b>44,80</b> | <b>91,24</b> | <b>401,95</b> | <b>102,62</b> | <b>5,75</b> |

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

|                     |  |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕС<br>ТН2018/5   | 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 |
| №327/ЕС<br>ТН2018/5 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г                     | 280   | 2,60 | 29,92 | 29,88 | 25,98 | 492,54 | 0,28 | 0,34 | 32,49 | 35,64 | 40,11 | 368,93 | 69,38 | 5,44 |
| №459/ЕС<br>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,<br>ккал | Витамины, мг |      |   |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|------------------|--------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|---|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                  |                    |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С | А,мкг | Са                       | Р     | Мg    | 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 |

**Итого по подменю: 128,00 5,20 36,27 40,82 51,91 720,06 0,37 0,38 60,73 35,64 98,87 465,28 99,63 7,91**

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)**

|                     |  |           |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|---------------------|--|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100       | 0,38 | 1,10  | 0,20  | 3,80  | 21,40  | 0,06 | 0,04 | 25,00 |       | 14,00 | 26,00  | 20,00  | 0,90 |
| №113/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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<br>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<br>ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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<br>ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                               | 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<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 подменю: 139,00 13,26 48,52 35,76 132,50 1046,52 0,44 0,58 52,26 89,60 136,27 676,45 282,80 12,03**

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

|                     |  |           |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|--|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100       | 0,38 | 1,10  | 0,20  | 3,80  | 21,40  | 0,06 | 0,04 | 25,00 |       | 14,00 | 26,00  | 20,00 | 0,90 |
| №106/ЕС<br>ТН2018   | СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ                          | 250       | 1,23 | 5,04  | 5,88  | 12,29 | 122,22 | 0,03 | 0,04 | 2,83  |       | 12,01 | 69,22  | 16,09 | 0,86 |
| №439/Ди<br>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 |
| №175/ЕС<br>ТН2018   | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9<br>(2-Й ВАРИАНТ).    | 180       | 1,91 | 3,20  | 9,57  | 19,06 | 175,17 | 0,13 | 0,09 | 40,48 | 10,80 | 41,44 | 76,98  | 31,48 | 1,31 |
| №491/ЕС<br>ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ<br>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<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 подменю: 139,00 5,71 39,55 39,17 57,05 738,93 0,40 0,44 73,17 68,00 130,29 466,13 125,12 6,55**

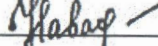
**ПОЛДНИК (День 3,)**

|                     |               |      |      |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |      |      |
|---------------------|---------------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| №501/ЕС<br>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<br>013/5    | 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,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------------------|--------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                    |                    |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р     | Мg    | Fe   |
| №79/ЕСТ<br>Н2018/5 | 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./