

№ 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 Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	1ШТ/150Г	1,55	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50		28,50	24,00	18,00	3,45
Итого по подменю:		96,26	4,96	22,34	13,13	49,46	405,44	0,27	0,40	56,97	90,10	199,16	387,58	111,51	6,92

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№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
№352/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	240/5	4,39	17,80	12,87	43,87	362,53	0,49	1,72	69,56	5844,90	38,47	364,49	66,43	7,06
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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:		96,26	12,01	26,09	22,12	120,04	783,93	0,69	1,83	101,78	5844,90	120,13	507,64	118,85	11,75

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

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№106/ЕС 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
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51	67,20	29,97	238,50	114,75	2,50
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№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:		96,26	4,99	34,28	20,55	49,91	524,79	0,34	0,28	65,29	67,20	82,13	403,71	167,12	6,30

ПОЛДНИК (День 4,)

№62/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№461/ЕС ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60Г	60	3,70	4,17	7,05	36,98	228,10	0,07	0,05		37,02	10,54	43,79	6,81	0,58

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

Итого по подменю:

6,67 14,42 18,98 66,72 496,06 0,15 0,30 1,04 99,23 342,84 289,99 48,66 1,80

Зав. производ.

И.В.

/Паластрова И.В./

Калькулятор

Т.С.

/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	Mg	Fe
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	1ШТ/150Г	1,55	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50		28,50	24,00	18,00	3,45
Итого по подменю:		128,00	5,71	23,90	13,41	56,92	444,04	0,30	0,41	56,97	90,10	203,76	408,78	116,51	7,54

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№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
№352/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г	280/10	5,12	20,80	18,04	51,24	450,49	0,57	2,01	81,15	6835,71	45,89	426,49	77,50	8,25
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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:		139,00	14,40	31,74	32,17	143,99	992,95	0,84	2,16	129,01	6835,71	151,10	609,38	146,74	14,06

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

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№106/ЕС 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
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51	67,20	29,97	238,50	114,75	2,50
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:		139,00	5,88	36,56	25,96	58,87	618,37	0,36	0,29	78,20	67,20	101,27	437,50	178,17	7,29

ПОЛДНИК (День 4,)

№62/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№461/ЕС ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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

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

Итого по подменю:

9,13 17,21 23,68 91,38 648,13 0,20 0,33 1,04 123,91 349,21 319,05 53,15 2,18

Зав. производ.

Лиз

/Паластрова И.В./

Калькулятор

Наварич

/Наварич Т.С./

"Утверждаю"



Директор Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор Елисеева И.А./

Меню на 08.02.2024 года (День 4)

Дополнительное питание детей 12-18 лет

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
Завтрак "Лакомка" (День 4,)															
№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№332/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45	50,74	450,33	89,41	6,62
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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: 139,00 13,30 45,44 54,52 133,04 1204,87 0,56 0,55 77,56 88,30 137,29 587,28 133,29 11,47

Зав. производ. И.В. /Паластрова И.В./ Калькулятор И.В. /Наварич Т.С./