

| № 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 подмену: | | 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 подмену: | | 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 подмену: | | 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 113/5 | 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 |

| № 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. ИВ /Паластрова И.В./ Калькулятор ИВ /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 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 113/5 | 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 12018/5 | 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 Н2018/5 | 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 13/5 | 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 | Мg | 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. ИВ /Паластрова И.В./ Калькулятор Мавей /Наварич Т.С./

"Утверждаю"



Директор Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор Елисеева И.А./

Меню на 22.02.2024 года (День 4)

Дополнительное 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 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 /Паластрова И.В./ Калькулятор Т.С. Наварич /Наварич Т.С./