



Директор *Лебедева М.С.*



Директор *Елисеева И.А.*

Меню на 22.04.2024 года (День 1)

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

| N 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          |
| <b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 1, )</b>              |  |              |             |                     |              |              |                  |              |             |              |              |                          |               |              |             |
| №62/ЕСТ<br>Н2018/5   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й<br>ВАРИАНТ)               | 30           | 0,73        | 3,91                | 6,52         | 7,31         | 103,71           | 0,03         | 0,06        | 0,07         | 42,05        | 107,55                   | 75,45         | 10,20        | 0,38        |
| №231/ЕС<br>ТН2018/5  | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.    | 200          | 2,48        | 7,25                | 8,48         | 24,76        | 204,42           | 0,19         | 0,21        | 1,06         | 20,00        | 169,58                   | 215,37        | 57,65        | 1,27        |
| №616/П2<br>013/5   | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200          | 0,93        |                     |              | 9,34         | 37,37            | 0,15         | 0,17        |              | 0,06         |                          |               |              |             |
| №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        |
| №589/п2<br>013/5   | ПРЯНИКИ  | 1/50г        | 3,78        | 3,65                | 2,30         | 37,75        | 186,30           | 0,04         | 0,01        |              |              | 5,50                     | 25,00         | 4,50         | 0,40        |
| <b>Итого по подменю:</b>                                   |  | <b>96,26</b> | <b>9,37</b> | <b>17,18</b>        | <b>17,60</b> | <b>93,65</b> | <b>602,30</b>    | <b>0,46</b>  | <b>0,47</b> | <b>1,13</b>  | <b>62,11</b> | <b>289,53</b>            | <b>341,92</b> | <b>82,25</b> | <b>2,65</b> |
| <b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1, )</b>             |  |              |             |                     |              |              |                  |              |             |              |              |                          |               |              |             |
| №72/ЕСТ<br>Н2018/5   | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ<br>(ПОРЦИЯМИ)               | 25           |             | 6,40                | 6,53         |              | 84,33            | 0,01         | 0,10        | 0,18         | 52,50        | 245,00                   | 145,00        | 12,50        | 0,18        |
| №76/ЕСТ<br>Н2018/5   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ШОКОЛАДНОЕ).                 | 5            | 0,01        | 0,04                | 3,63         | 0,07         | 33,05            |              | 0,01        |              | 20,00        | 1,20                     | 1,50          |              | 0,01        |
| №233/ЕС<br>ТН2018/5  | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                  | 150          | 2,50        | 4,20                | 5,16         | 24,96        | 163,05           | 0,05         | 0,15        | 0,80         | 15,00        | 117,11                   | 120,05        | 24,87        | 0,36        |
| №616/П2<br>013/5   | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200          | 0,93        |                     |              | 9,34         | 37,37            | 0,15         | 0,17        |              | 0,06         |                          |               |              |             |
| №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        |
| №79/ЕСТ<br>Н2018/5   | ФРУКТ СВЕЖИЙ                                     | 1/180        | 0,97        | 1,08                | 0,24         | 9,72         | 45,36            | 0,05         | 0,04        | 72,00        |              | 40,80                    | 27,60         | 15,60        | 0,36        |
| <b>Итого по подменю:</b>                                   |  | <b>96,26</b> | <b>6,83</b> | <b>15,67</b>        | <b>16,06</b> | <b>68,24</b> | <b>480,66</b>    | <b>0,34</b>  | <b>0,50</b> | <b>72,98</b> | <b>87,56</b> | <b>415,61</b>            | <b>337,65</b> | <b>69,47</b> | <b>1,91</b> |
| <b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1, )</b> |  |              |             |                     |              |              |                  |              |             |              |              |                          |               |              |             |
| №42/ЕСТ<br>Н2018/5   | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.        | 60           | 0,71        | 1,26                | 6,18         | 7,13         | 89,15            | 0,06         | 0,03        | 9,06         |              | 9,39                     | 33,85         | 12,12        | 0,48        |

| № 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          |
| №369/ЕС<br>ТН2018/5      | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ<br>ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г | 90           | 0,92        | 17,32               | 5,51         | 9,18         | 155,86           | 0,04         | 0,05        | 0,21         |              | 34,33                    | 36,86         | 9,07         | 0,37        |
| №377/ЕС<br>ТН2018/5      | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).         | 150          | 1,10        | 3,63                | 5,11         | 11,03        | 104,64           | 0,07         | 0,09        | 78,94        | 27,00        | 91,48                    | 67,20         | 34,08        | 1,27        |
| №461/ЕС<br>ТН/2018/      | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)            | 200          | 0,01        |                     | 0,01         | 0,07         | 0,37             |              |             |              |              |                          |               |              |             |
| №109/П2<br>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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                     | <b>96,26</b> | <b>4,23</b> | <b>25,33</b>        | <b>17,37</b> | <b>42,33</b> | <b>427,22</b>    | <b>0,21</b>  | <b>0,18</b> | <b>88,21</b> | <b>27,00</b> | <b>144,40</b>            | <b>180,31</b> | <b>65,27</b> | <b>3,36</b> |

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1, )**

|                          |  |              |              |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №148/ЕС<br>ТН2018/5      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>/ПРОМЫШЛЕННОГО                  | 60           | 0,46         | 1,14         | 5,34         | 4,62          | 71,10         | 0,01        | 0,03        | 4,20         |              | 24,60         | 22,20         | 9,00         | 0,42        |
| №92/ЕСТ<br>Н2018/5       | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. | 200/5        | 1,04         | 1,62         | 0,90         | 10,40         | 56,34         | 0,05        | 0,05        | 17,48        | 5,00         | 39,99         | 46,14         | 21,14        | 0,97        |
| №335/ЕС<br>ТН2018/5      | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г                              | 90           | 0,57         | 16,10        | 14,71        | 5,74          | 219,84        | 0,08        | 0,20        | 0,33         | 20,03        | 59,58         | 191,51        | 25,14        | 2,33        |
| №255/ЕС<br>ТН2018/5      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                     | 150          | 3,60         | 5,66         | 5,56         | 36,04         | 216,84        | 0,09        | 0,03        |              | 27,00        | 20,69         | 48,31         | 8,72         | 0,90        |
| №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        |
| №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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |  | <b>96,26</b> | <b>10,64</b> | <b>29,23</b> | <b>27,23</b> | <b>106,48</b> | <b>788,52</b> | <b>0,33</b> | <b>0,36</b> | <b>26,01</b> | <b>52,03</b> | <b>172,66</b> | <b>380,06</b> | <b>89,40</b> | <b>8,95</b> |

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1, )**

|                     |  |       |      |       |       |       |        |      |      |        |       |       |        |       |      |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)             | 60    | 0,11 | 0,42  | 0,06  | 1,14  | 6,78   | 0,02 | 0,01 | 4,20   |       | 10,20 | 18,00  | 8,40  | 0,30 |
| №92/ЕСТ<br>Н2018/5  | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9). | 200/5 | 0,84 | 1,62  | 0,90  | 8,40  | 48,35  | 0,05 | 0,05 | 17,48  | 5,00  | 39,93 | 46,14  | 21,14 | 0,96 |
| №335/ЕС<br>ТН2018/5 | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г                                | 90    | 0,57 | 16,10 | 14,71 | 5,74  | 219,84 | 0,08 | 0,20 | 0,33   | 20,03 | 59,58 | 191,51 | 25,14 | 2,33 |
| №156/ЕС<br>ТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ<br>ОВОЩНАЯ                     | 150   | 0,69 | 4,08  | 3,75  | 6,85  | 77,44  | 0,16 | 0,17 | 113,19 | 18,00 | 44,78 | 84,16  | 27,59 | 2,29 |
| №498/ЕС<br>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<br>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 |

| N 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 |

*Итого по подменю:* **96,26** 4,66 28,12 20,32 46,58 484,91 0,43 0,51 155,20 43,03 179,99 456,81 118,77 8,83

**ПОЛДНИК (День 1,)**

|                     |                           |     |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|---------------------|---------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №467/ЕС<br>ТН2018/5 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ          | 200 | 0,96 | 5,80  | 5,00 | 9,60  | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 1,80  |       | 252,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| №537/ЕС<br>ТН2018/5 | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г | 100 | 5,85 | 10,19 | 9,83 | 58,51 | 363,33 | 0,22 | 0,19 | 13,91 | 46,83 | 81,83  | 154,53 | 33,71 | 1,60 |

*Итого по подменю:* 6,81 15,99 14,83 68,11 469,93 0,30 0,49 15,71 46,83 333,83 344,53 63,71 1,80

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор  /Елисеева И.А./

Меню на 22.04.2024 года (День 1)

Меню питания 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   |
| <b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 1, )</b>             |  |               |       |                     |       |        |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| №62/ЕСТ<br>Н2018/5   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й<br>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 |
| №231/ЕС<br>ТН2018/5  | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.    | 200           | 2,48  | 7,25                | 8,48  | 24,76  | 204,42           | 0,19         | 0,21 | 1,06  | 20,00 | 169,58                   | 215,37 | 57,65 | 1,27 |
| №616/П2<br>013/5   | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200           | 0,93  |                     |       | 9,34   | 37,37            | 0,15         | 0,17 |       | 0,06  |                          |        |       |      |
| №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 |
| №589/п2<br>013/5   | ПРЯНИКИ  | 1/50г         | 3,78  | 3,65                | 2,30  | 37,75  | 186,30           | 0,04         | 0,01 |       |       | 5,50                     | 25,00  | 4,50  | 0,40 |
| <b>Итого по подменю:</b>                                   |  | <b>95,00</b>  | 10,73 | 22,38               | 20,57 | 107,26 | 704,33           | 0,50         | 0,51 | 1,20  | 82,27 | 391,66                   | 433,75 | 96,20 | 3,75 |
| <b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1, )</b>            |  |               |       |                     |       |        |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| №72/ЕСТ<br>Н2018/5   | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ<br>(ПОРЦИЯМИ)               | 25            |       | 6,40                | 6,53  |        | 84,33            | 0,01         | 0,10 | 0,18  | 52,50 | 245,00                   | 145,00 | 12,50 | 0,18 |
| №76/ЕСТ<br>Н2018/5   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ШОКОЛАДНОЕ).                 | 5             | 0,01  | 0,04                | 3,63  | 0,07   | 33,05            |              | 0,01 |       | 20,00 | 1,20                     | 1,50   |       | 0,01 |
| №233/ЕС<br>ТН2018/5  | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ.                 | 200           | 3,33  | 5,60                | 6,88  | 33,27  | 217,40           | 0,07         | 0,20 | 1,06  | 20,00 | 156,15                   | 160,07 | 33,16 | 0,48 |
| №616/П2<br>013/5   | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200           | 0,93  |                     |       | 9,34   | 37,37            | 0,15         | 0,17 |       | 0,06  |                          |        |       |      |
| №108/П2<br>013/5   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г                               | 60            | 2,90  | 4,74                | 0,60  | 28,98  | 141,00           | 0,10         | 0,04 |       |       | 13,80                    | 52,20  | 19,80 | 1,20 |
| №79/ЕСТ<br>Н2018/5   | ФРУКТ СВЕЖИЙ                                     | 1/180         | 0,97  | 1,08                | 0,24  | 9,72   | 45,36            | 0,05         | 0,04 | 72,00 |       | 40,80                    | 27,60  | 15,60 | 0,36 |
| <b>Итого по подменю:</b>                                   |  | <b>128,00</b> | 8,14  | 17,86               | 17,88 | 81,38  | 558,51           | 0,38         | 0,56 | 73,24 | 92,56 | 456,95                   | 386,37 | 81,06 | 2,23 |
| <b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1, )</b> |  |               |       |                     |       |        |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| №42/ЕСТ<br>Н2018/5   | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ         | 100           | 1,19  | 2,11                | 10,29 | 11,88  | 148,59           | 0,10         | 0,06 | 15,10 |       | 15,65                    | 56,41  | 20,21 | 0,80 |

| № 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          |
| №369/ЕС<br>ТН2018/5      | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ<br>ПРИПУЩЕННЫЕ | 100           | 1,02        | 19,25               | 5,79         | 10,20        | 170,18           | 0,04         | 0,05        | 0,23          |              | 38,14                    | 40,95         | 10,07        | 0,41        |
| №377/ЕС<br>ТН2018/5      | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)      | 180           | 1,32        | 4,36                | 6,13         | 13,24        | 125,56           | 0,08         | 0,11        | 94,73         | 32,40        | 109,78                   | 80,64         | 40,90        | 1,52        |
| №461/ЕС<br>ТН/2018/      | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)        | 200           | 0,01        |                     | 0,01         | 0,07         | 0,37             |              |             |               |              |                          |               |              |             |
| №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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                 | <b>128,00</b> | <b>5,78</b> | <b>30,40</b>        | <b>23,06</b> | <b>57,77</b> | <b>560,50</b>    | <b>0,29</b>  | <b>0,24</b> | <b>110,06</b> | <b>32,40</b> | <b>177,37</b>            | <b>241,60</b> | <b>86,18</b> | <b>4,59</b> |

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)**

|                          |   |               |              |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |               |              |
|--------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №148/ЕС<br>ТН2018/5      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>/ПРОМЫШЛЕННОГО                 | 100           | 0,77         | 1,90         | 8,90         | 7,70          | 118,50        | 0,02        | 0,05        | 7,00         |              | 41,00         | 37,00         | 15,00         | 0,70         |
| №92/ЕСТ<br>Н2018/5       | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5         | 1,30         | 2,00         | 0,94         | 12,96         | 68,40         | 0,06        | 0,06        | 21,85        | 5,00         | 48,89         | 56,92         | 26,31         | 1,21         |
| №335/ЕС<br>ТН2018/5      | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                 | 100           | 0,64         | 17,89        | 16,34        | 6,38          | 244,26        | 0,08        | 0,22        | 0,37         | 22,25        | 66,20         | 212,78        | 27,93         | 2,59         |
| №255/ЕС<br>ТН2018/5      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ.                   | 180           | 4,33         | 6,80         | 6,67         | 43,25         | 260,21        | 0,11        | 0,03        |              | 32,40        | 24,83         | 57,97         | 10,47         | 1,08         |
| №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         |
| №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         |
| <b>Итого по подменю:</b> |   | <b>139,00</b> | <b>12,98</b> | <b>34,88</b> | <b>33,77</b> | <b>129,63</b> | <b>962,77</b> | <b>0,40</b> | <b>0,42</b> | <b>33,22</b> | <b>59,65</b> | <b>213,32</b> | <b>453,97</b> | <b>111,71</b> | <b>10,31</b> |

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)**

|                     |  |       |      |       |       |       |        |      |      |        |       |       |        |       |      |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г         | 100   | 0,19 | 0,70  | 0,10  | 1,90  | 11,30  | 0,03 | 0,02 | 7,00   |       | 17,00 | 30,00  | 14,00 | 0,50 |
| №92/ЕСТ<br>Н2018/5  | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9) | 250/5 | 1,05 | 2,00  | 0,94  | 10,46 | 58,41  | 0,06 | 0,06 | 21,85  | 5,00  | 48,82 | 56,91  | 26,31 | 1,20 |
| №335/ЕС<br>ТН2018/5 | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                    | 100   | 0,64 | 17,89 | 16,34 | 6,38  | 244,26 | 0,08 | 0,22 | 0,37   | 22,25 | 66,20 | 212,78 | 27,93 | 2,59 |
| №156/ЕС<br>ТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ<br>ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ        | 180   | 0,82 | 4,89  | 4,50  | 8,22  | 92,93  | 0,20 | 0,20 | 135,83 | 21,60 | 53,73 | 100,99 | 33,11 | 2,74 |
| №498/ЕС<br>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<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 |

| N 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 |

*Итого по подменю:* **139,00** 5,52 32,16 22,92 55,14 558,70 0,50 0,58 185,05 48,85 213,55 528,28 140,35 10,29

**ПОЛДНИК (День 1,)**

|                     |                      |     |      |      |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|---------------------|----------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №467/ЕС<br>ТН2018/5 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ     | 200 | 0,96 | 5,80 | 5,00 | 9,60  | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 1,80  |       | 252,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| №537/ЕС<br>ТН2018/5 | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 60  | 3,51 | 6,11 | 5,90 | 35,11 | 218,00 | 0,13 | 0,11 | 8,35  | 28,10 | 49,10  | 92,72  | 20,22 | 0,96 |
| №79/ЕС<br>ТН2018/5  | 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:* 5,84 12,47 11,46 58,43 386,76 0,25 0,44 24,15 28,10 323,50 298,12 62,82 4,24

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

"Утверждаю"



Директор Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор Елисеева И.А./

Меню на 22.04.2024 года (День 1)

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

| N 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   |
| <b>Завтрак "Лакомка" (День 1,)</b> |  |               |       |                     |       |        |                  |              |      |       |       |                          |        |       |      |
| №145/ЕС<br>ТН2018/5                | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100           | 0,19  | 0,70                | 0,10  | 1,90   | 11,30            | 0,03         | 0,02 | 7,00  |       | 17,00                    | 30,00  | 14,00 | 0,50 |
| №335/ЕС<br>ТН2018/5                | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                            | 100           | 0,64  | 17,89               | 16,34 | 6,38   | 244,26           | 0,08         | 0,22 | 0,37  | 22,25 | 66,20                    | 212,78 | 27,93 | 2,59 |
| №255/ЕС<br>ТН2018/5                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ.              | 180           | 4,33  | 6,80                | 6,67  | 43,25  | 260,21           | 0,11         | 0,03 |       | 32,40 | 24,83                    | 57,97  | 10,47 | 1,08 |
| №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 |
| №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 |
| №589/п2<br>013/5                   | ПРЯНИКИ                                      | 1/50г         | 3,78  | 3,65                | 2,30  | 37,75  | 186,30           | 0,04         | 0,01 |       |       | 5,50                     | 25,00  | 4,50  | 0,40 |
| <b>Итого по подменю:</b>           |  | <b>139,00</b> | 13,91 | 33,75               | 26,13 | 138,96 | 926,47           | 0,36         | 0,33 | 11,37 | 54,65 | 141,33                   | 397,65 | 82,30 | 8,90 |

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