

"Утверждаю"

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ "Мастерград" г.Перми

И.И. Давыдов

Директор  
Казачкова О.А./

Директор  
Давыдова М.С./

Меню на 03.04.2024 года (День 9)



| № рецепта | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории, ккал | Витамины, мг |    |   |       | Минеральные вещества, мг |   |    |    |  |
|-----------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--------------|----|---|-------|--------------------------|---|----|----|--|
|           |                    |       |    | Б                   | Ж | У |               | В1           | В2 | С | А,мкг | Са                       | Р | Мг | Fe |  |

**Практичный завтрак 7-11 лет (День 9,)**

|                          |                              |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
|--------------------------|------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №76/ЕСТ 2018/5           | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ) | 10           | 0,01        | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         | 0,01        |             |              | 40,00        | 2,40          | 3,00          | 0,02         |             |
| №220/ЕС Н2018            | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ.          | 200          | 3,91        | 7,66         | 10,57        | 39,14        | 282,34        | 0,16        | 0,21        | 0,99         | 40,00        | 179,98        | 258,96        | 38,69        | 0,97        |
| №459/ЕС Н2018/5          | 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 13/5             | 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 2018/5           | 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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                              | <b>96,26</b> | <b>8,84</b> | <b>12,36</b> | <b>18,93</b> | <b>88,39</b> | <b>573,92</b> | <b>0,29</b> | <b>0,28</b> | <b>18,87</b> | <b>80,00</b> | <b>221,06</b> | <b>323,54</b> | <b>69,55</b> | <b>5,36</b> |

**Завтрак "Перемелка" 7-11 лет (День 9,)**

|                          |                                       |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |              |               |              |             |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| №145/ЕС Н2018/5          | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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        |
| №439/Ди Т.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        |
| №255/ЕС Н2018/5          | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 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        |
| №459/ЕС Н2018/5          | 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 013/мзд.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>7,36</b> | <b>35,00</b> | <b>27,09</b> | <b>73,59</b> | <b>678,47</b> | <b>0,31</b> | <b>0,27</b> | <b>10,73</b> | <b>78,48</b> | <b>69,42</b> | <b>335,42</b> | <b>61,53</b> | <b>4,52</b> |

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

|                 |                                       |    |      |       |       |      |        |      |      |      |       |       |        |       |      |
|-----------------|---------------------------------------|----|------|-------|-------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС Н2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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 |
| №439/Ди Т.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 |

| N рецеп.          | Наименование блюда         | Выход     | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|-------------------|----------------------------|-----------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
|                   |                            |           |      | Б                   | Ж    | У     |               | В1           | В2   | С    | А,мкг                    | Са    | Р     | Мг   | Fe    |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
| 2255/ЕС           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ         | 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  |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
| 12018/5           | ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ     |           |      |                     |      |       |               |              |      |      |                          |       |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
| 4459/ЕС           | 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  |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
| 12018/5           |                            |           |      |                     |      |       |               |              |      |      |                          |       |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
| 109/П2            | 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  |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
| 3/5               |                            |           |      |                     |      |       |               |              |      |      |                          |       |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
| Итого по подменю: |                            |           |      |                     |      |       |               |              |      |      |                          |       | 96,26 | 4,91 | 32,63 | 26,79 | 49,12 | 568,05 | 0,26 | 0,25 | 10,73 | 78,48 | 62,22 | 309,32 | 51,63 | 3,89 |

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)**

|                   |                          |            |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |        |        |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
|-------------------|--------------------------|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 42/ЕСТ            | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С     | 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  |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 2018/5            | ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ.       |            |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |        |        |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 92/ЕСТ            | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И   | 200/5      | 1,04 | 1,62  | 0,90  | 10,40 | 56,34  | 0,05 | 0,05 | 17,48 |  | 39,99 | 46,14  | 21,14  | 0,97  |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 2018/5            | КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. |            |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |        |        |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 347/ЕС            | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".      | 90         | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14  |  | 27,98 | 98,22  | 16,23  | 1,36  |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 12018/3           |                          |            |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |        |        |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 248/ЕС            | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ     | 150        | 2,51 | 6,96  | 8,55  | 25,11 | 205,23 | 0,03 | 0,20 | 3,38  |  | 30,00 | 104,49 | 185,39 | 86,29 | 2,61  |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 12013/5           |                          |            |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |        |        |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 484/ЕС            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК   | 200        | 1,89 | 0,16  | 0,16  | 18,89 | 77,64  | 0,01 | 0,01 | 4,00  |  | 6,85  | 4,40   | 3,60   | 0,93  |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 12018/5           |                          |            |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |        |        |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 109/П2            | 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  |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 13/5              |                          |            |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |        |        |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 108/П2            | 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  |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 13/5              |                          |            |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |        |        |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| Итого по подменю: |                          |            |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       | 96,26  | 10,11  | 31,25 | 27,34 | 101,07 | 776,04 | 0,29 | 0,41 | 34,06 | 35,00 | 202,50 | 425,90 | 156,78 | 7,88 |

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

|                   |                            |       |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |       |       |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-------------------|----------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 42/ЕСТ            | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С       | 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  |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 12018/5           | ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ.         |       |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |       |       |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 92/ЕСТ            | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И     | 200/5 | 0,84 | 1,62  | 0,90  | 8,40  | 48,35  | 0,05 | 0,05 | 17,48 |  | 39,93 | 46,14 | 21,14 | 0,96  |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 12018/5           | КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9). |       |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |       |       |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 347/ЕС            | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".        | 90    | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14  |  | 27,98 | 98,22 | 16,23 | 1,36  |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 12018/3           |                            |       |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |       |       |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 377/ЕС            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) | 100   | 0,74 | 2,42  | 3,41  | 7,35  | 69,76  | 0,05 | 0,06 | 52,63 |  | 60,99 | 44,80 | 22,72 | 0,85  |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 12018/5           | 100Г                       |       |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |       |       |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 484/ЕС            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК     | 200   | 0,39 | 0,16  | 0,16  | 3,92  | 17,76  | 0,01 | 0,01 | 4,00  |  | 6,40  | 4,40  | 3,60  | 0,88  |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 12018/5           | /БЕЗ САХАРА/               |       |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |       |       |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 109/П2            | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г            | 20    | 0,75 | 1,56  | 0,28  | 7,46  | 38,60  | 0,02 | 0,01 |       |  | 4,60  | 21,20 | 5,00  | 0,62  |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 013/5             |                            |       |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       |       |       |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| Итого по подменю: |                            |       |      |       |       |       |        |      |      |       |  |       | 96,26 | 4,82  | 23,56 | 21,76 | 48,12 | 482,90 | 0,25 | 0,25 | 83,31 | 23,00 | 149,29 | 248,61 | 80,81 | 5,15 |

**ПОЛДНИК (День 9,)**

| N рец.             | Наименование блюда                              | Выход  | XE   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |      |       |        |        | Минеральные вещества, мг |      |      |  |  |
|--------------------|---|--------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------|--------|--------------------------|------|------|--|--|
|                    |   |        |      | Б                   | Ж    | У     |               | В1           | В2   | С    | А,мкг | Са     | Р      | Мg                       | Fe   |      |  |  |
| №459/ЕС<br>H2018/5 | 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 |  |  |
| №285/ЕС<br>H2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛЛОКОМ | 100/30 | 3,98 | 23,98               | 5,60 | 39,76 | 305,40        | 0,08         | 0,30 | 0,49 | 29,00 | 215,07 | 252,71 | 35,12                    | 0,64 |      |  |  |
| Итого по подменю:  |   |        | 5,01 | 24,05               | 5,61 | 50,03 | 346,79        | 0,08         | 0,30 | 3,37 | 29,00 | 218,25 | 254,29 | 35,98                    | 0,71 |      |  |  |

Зав. производ.

 /Шачкова Е.В./

Калькулятор

 Назаров Т.С./



Директор /Лебедева М.С./

Меню на 03.04.2024 года (День 9)



Директор /Казакова О.А./

енно питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

| N рецеп. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории, ккал | Витаминны, мг |    |   |       |    |   |    | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |
|----------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|---------------|----|---|-------|----|---|----|--------------------------|--|--|--|--|
|          |                    |       |    | Б                   | Ж | У |               | В1            | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мг | Fe                       |  |  |  |  |

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 9,)**

|          |                              |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |      |      |      |
|----------|------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------|------|------|
| №76/ЕСТ  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ) | 10           | 0,01        | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |             | 0,01        |              |              | 40,00         | 2,40          | 3,00         |             |      | 0,02 |      |
| №220/ЕС  | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.         | 200          | 3,91        | 7,66         | 10,57        | 39,14        | 282,34        | 0,16        | 0,21        | 0,99         | 40,00        | 179,98        | 258,96        | 38,69        | 0,97        |      |      |      |
| №459/ЕС  | 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  | 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        |      |      | 1,20 |
| №79/ЕСТ  | 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        |      |      | 3,30 |
| №12018/5 |                              | <b>95,00</b> | <b>9,32</b> | <b>13,15</b> | <b>19,03</b> | <b>93,22</b> | <b>597,42</b> | <b>0,31</b> | <b>0,29</b> | <b>18,87</b> | <b>80,00</b> | <b>223,36</b> | <b>332,24</b> | <b>72,85</b> | <b>5,56</b> |      |      |      |

**Итого по подменю: 95,00 9,32 13,15 19,03 93,22 597,42 0,31 0,29 18,87 80,00 223,36 332,24 72,85 5,56**

**Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 9,)**

|          |                              |               |             |              |              |              |               |             |             |              |              |              |               |              |             |      |      |      |
|----------|------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------|------|------|
| №145/ЕС  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ        | 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        |      |      |      |
| ТН2018/5 | (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г          | 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        |      |      |      |
| №439/Ди  | ПТИЦА ОТВАРНАЯ               | 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        |      |      |      |
| ет.сб.М2 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 200/7         | 1,03        | 0,07         | 0,01         | 10,27        | 41,39         |             |             | 2,88         |              |              |               |              | 3,18        | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №255/ЕС  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                | 200/7         | 1,03        | 0,07         | 0,01         | 10,27        | 41,39         |             |             |              |              |              |               |              |             |      |      |      |
| ТН2018/5 | 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        |      |      |      |
| №110/П2  |                              | <b>128,00</b> | <b>8,17</b> | <b>39,11</b> | <b>30,54</b> | <b>81,61</b> | <b>758,04</b> | <b>0,35</b> | <b>0,30</b> | <b>13,94</b> | <b>89,60</b> | <b>82,75</b> | <b>380,38</b> | <b>71,78</b> | <b>5,09</b> |      |      |      |

**Итого по подменю: 128,00 8,17 39,11 30,54 81,61 758,04 0,35 0,30 13,94 89,60 82,75 380,38 71,78 5,09**

**Завтрак "Здоровейка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 9,)**

|          |                       |     |      |       |       |      |        |      |      |      |       |       |        |       |      |  |  |  |
|----------|-----------------------|-----|------|-------|-------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| №145/ЕС  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ | 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 |  |  |  |
| ТН2018/5 | (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г   | 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 |  |  |  |
| №439/Ди  | 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 |  |  |  |

| № п/п             | Наименование блюда         | Выход     | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |       |       |       |        | Минеральные вещества, мг |      |  |  |  |  |
|-------------------|----------------------------|-----------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|------|--|--|--|--|
|                   |                            |           |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са    | Р      | Мг                       | Fe   |  |  |  |  |
| №225/ЕС           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ         | 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 |  |  |  |  |
| №2018/5           | ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ      | 200/7     | 0,03 | 0,07                | 0,01  | 0,29  | 1,47          |              |      | 2,88  |       | 2,88  | 1,58   | 0,86                     | 0,04 |  |  |  |  |
| №4459/ЕС          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА) |           |      |                     |       |       |               |              |      |       |       |       |        |                          |      |  |  |  |  |
| №2018/5           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                | 1кгс./30г | 1,12 | 2,34                | 0,42  | 11,19 | 57,90         | 0,03         | 0,01 |       |       | 6,90  | 31,80  | 7,50                     | 0,93 |  |  |  |  |
| №109/П2           |                            |           |      |                     |       |       |               |              |      |       |       |       |        |                          |      |  |  |  |  |
| Итого по подменю: |                            | 128,00    | 5,72 | 36,74               | 30,24 | 57,14 | 647,62        | 0,30         | 0,28 | 13,94 | 89,60 | 75,55 | 354,28 | 61,88                    | 4,46 |  |  |  |  |

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)**

|                   |                         |           |       |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
|-------------------|-------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| №42/ЕСТ           | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С    | 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 |
| №2018/5           | ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ        |           |       |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| №92/ЕСТ           | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И  | 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 |
| №2018/5           | КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ |           |       |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| №347/ЕС           | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"      | 100       | 1,54  | 18,37 | 12,04 | 15,40  | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15  |       | 31,09  | 109,13 | 18,04  | 1,51 |
| №2018/3           |                         |           |       |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| №248/ЕС           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ.   | 180       | 3,01  | 8,35  | 10,26 | 30,13  | 246,28 | 0,04 | 0,24 | 4,05  | 36,00 | 125,96 | 222,59 | 103,58 | 3,13 |
| №2013/5           |                         |           |       |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| №484/ЕС           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК  | 200       | 1,89  | 0,16  | 0,16  | 18,89  | 77,64  | 0,01 | 0,01 | 4,00  |       | 6,85   | 4,40   | 3,60   | 0,93 |
| №2018/5           |                         |           |       |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| №108/П2           | 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 |
| №13/5             |                         |           |       |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
| №109/П2           | ХЛЕБ РЖАНОЙ             | 1кгс./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    | 12,47 | 37,28 | 34,61 | 124,60 | 959,96 | 0,38 | 0,51 | 45,15 | 41,00 | 246,84 | 524,75 | 195,74 | 9,51 |

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

|                   |                            |        |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-------------------|----------------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №42/ЕСТ           | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С       | 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 |
| №2018/5           | ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ           |        |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| №92/ЕСТ           | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И     | 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 |
| №2018/5           | КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9) |        |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| №347/ЕС           | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"         | 100    | 1,54 | 18,37 | 12,04 | 15,40 | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15  |       | 31,09  | 109,13 | 18,04 | 1,51 |
| №2018/3           |                            |        |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| №377/ЕС           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) | 100    | 0,74 | 2,42  | 3,41  | 7,35  | 69,76  | 0,05 | 0,06 | 52,63 | 18,00 | 60,99  | 44,80  | 22,72 | 0,85 |
| №2018/5           | 100Г                       |        |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| №484/ЕС           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК     | 200    | 0,39 | 0,16  | 0,16  | 3,92  | 17,76  | 0,01 | 0,01 | 4,00  |       | 6,40   | 4,40   | 3,60  | 0,88 |
| №2018/5           | /БЕЗ САХАРА/               |        |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| №109/П2           | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г            | 25     | 0,93 | 1,95  | 0,35  | 9,33  | 48,25  | 0,03 | 0,01 |       |       | 5,75   | 26,50  | 6,25  | 0,78 |
| Итого по подменю: |                            | 139,00 | 5,84 | 27,01 | 27,19 | 58,34 | 586,42 | 0,31 | 0,30 | 93,73 | 23,00 | 168,70 | 298,15 | 97,13 | 6,02 |

**ПОЛДНИК (День 9,)**

| № 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                       |  |  |  |  |
| №459/ЕС<br>Н2018/5 | 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                     |  |  |  |  |
| №285/ЕС<br>Н2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150/30 | 5,12 | 34,89               | 7,12 | 51,24 | 408,71        | 0,11         | 0,42 | 0,59 | 43,50  | 275,05 | 344,71 | 47,58 | 0,93                     |  |  |  |  |
| Итого по подменю:  |                               |        | 6,15 | 34,96               | 7,13 | 61,51 | 450,10        | 0,11         | 0,42 | 3,47 | 43,50  | 278,23 | 346,29 | 48,44 | 1,00                     |  |  |  |  |

Зав. производ.



/Шачкова Е.В./

Калькулятор



Наварин Т.С./

"Утверждено"



Директор /Исмаилова М.С./

"Согласовано"



Директор /Казакова О.А./

дополнительное питание детей 12-18 лет (Весна-лето) вариант №2

Меню на 03.04.2024 года (День 9)

Завтрак "Лакомка" (День 9,)

| № п/п                | Наименование Блюда                       | Выход   | ХЕ    | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины, мг |      |       |       |        |        |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |  |
|----------------------|--|---------|-------|---------------------|-------|--------|---------------|--------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|------|--|
|                      |  |         |       | Б                   | Ж     | У      |               | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са     | Р      | Мг     | Fe                       |        |       |      |  |
| №42/ЕСТ<br>12018/5   | 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 |  |
| №347/ЕС<br>12018/3   | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                       | 100     | 1,54  | 18,37               | 12,04 | 15,40  | 243,65        | 0,06         | 0,10 | 0,15  |       |        |        |        | 31,09                    | 109,13 | 18,04 | 1,51 |  |
| №248/ЕС<br>12013/5   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.                   | 180     | 3,01  | 8,35                | 10,26 | 30,13  | 246,28        | 0,04         | 0,24 | 4,05  | 36,00 | 125,96 | 222,59 | 103,58 | 3,13                     |        |       |      |  |
| №484/ЕС<br>12018/5   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                   | 200     | 1,89  | 0,16                | 0,16  | 18,89  | 77,64         | 0,01         | 0,01 | 4,00  |       |        |        |        | 6,85                     | 4,40   | 3,60  | 0,93 |  |
| №110/Л2<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 |  |
| №665П20<br>13        | БАНТИКИ С КОРИЦЕЙ                        | 60      | 4,50  | 5,43                | 6,17  | 44,95  | 257,29        | 0,07         | 0,07 | 0,05  | 51,30 | 23,32  | 57,50  | 7,93   | 0,76                     |        |       |      |  |
| Итого по подменю:    |  | 139,00  | 14,70 | 39,13               | 39,64 | 146,93 | 1101,85       | 0,36         | 0,51 | 23,35 | 87,30 | 216,67 | 507,93 | 170,76 | 8,66                     |        |       |      |  |

Зав. производ.

*(Signature)*

/Шачкова Е.В./

Калькулятор

*(Signature)*

/Наварич Т.С./