


"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Перми

Директор  /Погребицкая Е.М./



Меню на 01.09.2021 года (День 3)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 ТН2018	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
№231/ЕС ТН2018	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,06	20,00	167,61	214,94	57,53	1,26
№459/ЕС ТН2018	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 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 ТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,10	44,27	7,08	0,56
Итого по подменю:		85,00	10,11	20,67	18,57	100,95	654,17	0,37	0,46	3,99	145,50	220,39	381,09	86,77	3,89

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

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	123,59	0,04	0,04	26,51		35,89	33,63	20,68	1,04
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№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
Итого по подменю:		98,00	7,47	32,60	36,87	74,64	761,13	0,38	0,48	52,94	28,00	205,79	476,02	107,48	6,98

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

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	123,59	0,04	0,04	26,51		35,89	33,63	20,68	1,04
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№459/ЕС ТН2018	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, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
№109/П2 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: 100,00 4,98 29,62 34,50 49,74 627,86 0,33 0,32 54,92 28,00 82,22 388,30 90,94 7,20

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№108/ЕС ТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,38	6,51	10,91	3,83	139,51	0,05	0,07	7,95	39,35	28,32	75,09	15,51	0,86
№295/ЕС ТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,06	25,59	8,51	0,60	181,32	0,25	0,20	1,69	36,40	27,05	247,28	38,51	0,79
№179/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	2,24	4,43	10,10	22,36	198,04	0,16	0,14	24,21	80,41	79,96	114,20	32,78	1,24
№491/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	3,38	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
№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: 108,00 9,83 45,40 30,67 98,25 851,17 0,65 0,54 50,33 156,16 221,78 581,49 161,65 6,59

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

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№108/ЕС ТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,31	5,23	8,87	3,10	113,21	0,04	0,06	6,36	32,98	23,52	60,67	12,49	0,69
№295/ЕС ТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,06	25,59	8,51	0,60	181,32	0,25	0,20	1,69	36,40	27,05	247,28	38,51	0,79
№179/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	2,24	4,43	10,10	22,36	198,04	0,16	0,14	24,21	80,41	79,96	114,20	32,78	1,24
№491/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,89	1,92	0,11	18,87	84,18	0,04	0,07	1,48		59,20	54,02	38,85	1,18
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03			23,00	106,00	25,00	3,10

Итого по подменю: 108,00 8,46 45,63 29,11 84,51 782,59 0,64 0,52 48,74 149,79 221,13 597,77 159,63 7,54

Полдник (День 3,)

№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№541/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,10	44,27	7,08	0,56

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	
<i>Итого по подменю:</i>				4,45	10,12	9,98	44,50	308,26	0,15	0,38	1,45	65,50	256,10	224,27	35,08	0,76

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./ Калькулятор 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 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:		100,00	6,35	43,45	18,57	63,38	594,40	0,22	0,26	20,68	168,13	64,98	453,71	235,88	10,12

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	2,64	9,69	9,01	26,40	225,44	0,10	0,14	2,94	76,71	33,34	110,10	18,02	1,35
№352/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ.	230	3,98	16,71	12,45	39,78	338,02	0,47	1,65	66,66	5602,19	36,92	349,37	63,66	6,77
№492/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	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:		108,00	13,23	33,72	22,47	132,26	866,71	0,70	1,85	73,10	5678,90	130,66	568,42	121,58	11,96

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

№26/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,05	8,54		43,59	49,16	24,98	1,64
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	2,64	9,69	9,01	26,40	225,44	0,10	0,14	2,94	76,71	33,34	110,10	18,02	1,35
№332/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	230/5	3,28	30,98	23,46	32,79	466,22	0,32	0,40	37,95	50,76	39,69	385,20	77,17	5,67
№492/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
№109/П2 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:		108,00	10,49	47,34	39,43	104,77	963,25	0,52	0,62	49,93	127,47	158,17	627,31	142,67	12,02

Полдник (День 4,)

№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	12,68	54,63	8,48	0,72
Итого по подменю:			6,82	6,22	9,02	68,23	378,93	0,11	0,08	4,00	46,28	26,68	68,63	16,48	3,52

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №45" г.Прими

Директор  /Погребицкая Е.М./

Меню на 03.09.2021 года (День 5)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 5,)

№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,91	7,66	10,57	39,14	282,34	0,16	0,21	0,99	40,00	177,86	258,53	38,56	0,95
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
Итого по подменю:		85,00	8,67	18,27	21,72	86,63	615,93	0,31	0,46	1,59	100,00	318,66	418,43	76,66	2,50

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,16	0,59	10,07	1,59	99,37	0,03	0,02	5,86		14,62	25,39	11,74	0,42
№369/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		37,29	40,77	10,02	0,40
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№234/П2 008	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	0,65	0,74	2,91	6,50	55,15	0,03	0,03	14,40	14,40	16,77	13,89	8,91	0,42
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
Итого по подменю:		98,00	6,86	27,45	23,46	68,54	595,78	0,29	0,22	37,49	32,40	111,81	202,57	69,75	3,59

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,16	0,59	10,07	1,59	99,37	0,03	0,02	5,86		14,62	25,39	11,74	0,42
---------------	-----------------------------------------	-----	------	------	-------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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
№369/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		37,29	40,77	10,02	0,40
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№234/П2 008	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	0,65	0,74	2,91	6,50	55,15	0,03	0,03	14,40	14,40	16,77	13,89	8,91	0,42
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2 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: **100,00** 5,53 27,42 23,58 55,26 543,26 0,28 0,21 37,49 32,40 111,51 208,27 67,35 3,89

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5,)

№145/ЕС ТН2018	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
№97/ЕСТ Н2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,72	2,44	6,14	17,15	133,63	0,11	0,07	17,76	7,50	25,92	76,05	27,01	1,01
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,15	26,11	26,33	1,51	347,48	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	15,89	56,65	10,08	1,03
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
№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: **108,00** 11,87 42,39 40,33 118,61 1007,60 0,50 0,38 36,70 97,10 108,43 467,51 104,70 7,39

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 5,)

№145/ЕС ТН2018	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
№97/ЕСТ Н2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,72	2,44	6,14	17,15	133,63	0,11	0,07	17,76	7,50	25,92	76,05	27,01	1,01
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,15	26,11	26,33	1,51	347,48	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17

№ 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 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48

Итого по подменю: **108,00** 9,82 42,34 40,53 98,14 926,72 0,48 0,36 36,70 97,10 110,43 477,01 100,70 7,90

Полдник (День 5,)

№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20
№547/ЕС ТН2018	МАННИК 100г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,21	86,77	11,78	0,74

Итого по подменю: 4,02 15,77 12,71 40,17 338,17 0,14 0,55 1,46 104,54 304,21 278,77 41,78 0,94

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
МАОУ "СОШ №45" г.Перми

Директор  /Погребицкая Е.М./



Меню на 06.09.2021 года (День 7)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 7,)

№21/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	1,17	8,08	11,18	122,14	0,05	0,06	4,49		24,39	49,54	34,12	0,64
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	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
Итого по подменю:		85,00	8,11	25,79	37,04	81,13	761,57	0,28	0,78	5,18	361,65	216,77	439,26	84,14	5,64

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59
№204/ЕС ТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	21,14	247,28	164,11	5,53
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
Итого по подменю:		98,00	10,53	34,69	18,99	105,31	731,48	0,19	0,33	21,05	32,40	75,28	434,71	212,75	9,24

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 7,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59

№ 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
№204/ЕС ТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	21,14	247,28	164,11	5,53
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П2 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: 100,00 8,71 34,66 19,11 87,04 659,00 0,18 0,32 21,05 32,40 74,83 440,41 210,35 9,52

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ)	250	2,18	5,69	4,31	21,84	148,88	0,27	0,10	14,13	20,00	34,84	96,26	38,31	2,17
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№150/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	23,03	111,21	42,98	1,71
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№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 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подмену: 108,00 12,35 36,36 21,76 123,38 835,32 0,76 0,41 74,56 148,50 122,90 472,53 197,16 11,02

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

№4/ЕС ТН2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100	0,64	1,73	10,09	6,39	123,29	0,03	0,05	32,22		48,39	39,70	20,25	1,04
№121/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	1,81	6,30	6,35	18,12	154,79	0,15	0,12	22,10	3,52	22,32	112,45	33,67	1,69
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№150/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	23,03	111,21	42,98	1,71
№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 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48

Итого по подмену: 108,00 9,46 37,43 33,69 94,61 834,28 0,62 0,47 115,75 132,02 145,77 551,12 207,77 9,57

Полдник (День 7,)

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
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю:

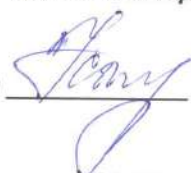
5,57 3,23 4,04 55,78 272,38 0,08 0,05 15,00 3,50 34,60 48,00 20,50 4,09

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Мавыч /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Перми

Директор  /Позореbitsкая Е.М./

Меню на 07.09.2021 года (День 8)



Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 8,)

№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№233/ЕСТ ТН2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	154,03	159,64	33,03	0,46
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:		85,00	9,51	11,89	15,43	95,04	567,43	0,23	0,28	16,54	60,00	198,93	243,64	71,43	5,26

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 8,)

№278/ЕСТ ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,35	0,14	0,63	1,16	52,67	400,11	481,11	66,56	1,02
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:		98,00	9,41	50,54	9,60	94,09	665,29	0,24	0,68	16,64	52,67	433,41	527,31	91,76	5,00

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 8,)

№278/ЕСТ ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА)	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	407,16	0,14	0,63	0,98	120,67	340,47	438,85	59,92	1,04
№458/ЕСТ ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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

№ 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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96

Итого по подмену: **100,00** 5,34 49,66 14,77 53,43 545,26 0,22 0,68 18,98 120,67 376,17 490,45 83,62 5,93

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС ТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,50	0,09	0,06	22,27	7,50	31,50	55,73	22,68	0,82
№346/ЕС ТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	15,68	10,70	9,99	199,18	0,09	0,15	3,27	20,00	22,41	173,64	27,07	2,61
№213/ЕС ТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	2,56	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	12,47	135,75	89,18	3,01
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№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 подмену: **108,00** 11,51 31,33 34,13 115,04 893,30 0,35 0,46 235,83 63,50 120,41 482,66 193,61 10,33

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС ТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,50	0,09	0,06	22,27	7,50	31,50	55,73	22,68	0,82
№346/ЕС ТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	15,68	10,70	9,99	199,18	0,09	0,15	3,27	20,00	22,41	173,64	27,07	2,61
№213/ЕС ТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	2,56	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	12,47	135,75	89,18	3,01
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48

Итого по подмену: **108,00** 9,46 31,28 34,33 94,57 812,42 0,33 0,44 235,83 63,50 119,96 492,16 189,61 10,83

Полдник (День 8,)

№469/ЕС ТН2018	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,04	0,26	1,20	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№544/ЕС ТН2018	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,52	4,52	8,18	45,16	272,33	0,07	0,05	0,06	41,63	19,44	45,13	7,18	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
<i>Итого по подмену:</i>			5,48	10,32	13,18	54,76	378,93	0,11	0,31	1,26	61,63	259,44	225,13	35,18	0,78

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Перми

Директор  /Погребницкая Е.М./



Меню на 08.09.2021 года (День 9)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 9,)															
№76/ЕС Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00	0,02	
№226/ЕС ТН2018	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,20	6,33	10,21	31,95	244,99	0,09	0,18	0,95	40,00	143,83	130,20	21,54	0,46
№459/ЕС ТН2018	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 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80
№542/ЕС ТН2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100	5,79	8,52	10,80	57,90	362,92	0,13	0,06		31,80	18,90	76,87	12,72	1,06

Итого по подменю: 85,00 11,96 18,16 28,67 119,57 809,39 0,28 0,27 3,83 111,80 177,51 246,45 48,32 2,41

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 9,)

№145/ЕС ТН2018	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
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47	62,51	41,46	170,01	18,98	1,28
№374/ЕС ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	52,26	116,32	39,02	1,42
№459/ЕС ТН2018	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/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

Итого по подменю: 98,00 6,89 23,76 31,52 68,90 654,76 0,35 0,39 40,14 94,91 120,90 363,81 84,66 4,60

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

№145/ЕС ТН2018	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
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47	62,51	41,46	170,01	18,98	1,28

№ 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
№374/ЕС ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	52,26	116,32	39,02	1,42
№459/ЕС ТН2018	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
№109/П2 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: 100,00 5,56 23,73 31,64 55,62 602,24 0,34 0,38 40,14 94,91 120,60 369,51 82,26 4,90

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,12	56,30	20,17	0,79
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,29	1,99	0,93	12,88	67,85	0,06	0,06	21,12	7,50	43,82	55,56	26,39	1,17
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,49	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
№385/ЕС ТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	7,55	94,78	30,78	0,64
№484/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	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
№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: 108,00 13,50 28,91 38,68 134,91 1004,20 0,52 0,33 40,46 66,03 109,93 435,20 127,17 7,55

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

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,12	56,30	20,17	0,79
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,04	1,99	0,93	10,38	57,87	0,06	0,06	21,12	7,50	43,74	55,56	26,39	1,16
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,49	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
№385/ЕС ТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	7,55	94,78	30,78	0,64
№484/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	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
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17

Итого по подменю: 108,00 10,82 28,08 38,74 108,21 894,04 0,49 0,31 40,46 66,03 107,10 434,10 120,67 7,73

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	Mg	Fe
№459/ЕС ТН2018	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
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			6,28	4,32	2,91	62,72	294,29	0,09	0,04	17,88		32,68	43,08	18,86	3,77

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Мавра /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Прими

Директор  /Погребницкая Е.М./



Меню на 09.09.2021 года (День 10)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 10, бутер)

№70/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕС ТН2018	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
№232/ЕС ТН2018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	154,72	200,49	49,76	1,22
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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

Итого по подменю: 85,00 10,39 18,63 16,66 103,72 640,16 0,36 0,43 1,19 140,00 199,22 342,84 80,11 4,12

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10, бутер)

№303/ЕС ТН2018	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,72	7,48	7,41	160,02	0,13	0,18	0,59	50,25	68,65	244,76	52,73	1,20
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,32	54,89	17,84	0,37
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 98,00 8,80 25,74 14,42 87,93 584,94 0,38 0,35 75,96 77,85 134,95 418,93 116,18 7,65

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10, бутер)

№303/ЕС ТН2018	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,72	7,48	7,41	160,02	0,13	0,18	0,59	50,25	68,65	244,76	52,73	1,20
-------------------	------------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

№ 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
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,32	54,89	17,84	0,37
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2 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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
Итого по подмену:		100,00	7,76	25,83	14,66	77,59	545,74	0,37	0,35	78,96	77,85	139,45	427,93	116,48	8,61

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10, бутер)

№9/ЕСТ Н2018	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
№113/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		18,27	64,09	24,15	1,01
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№492/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	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:		108,00	10,49	33,24	37,28	104,83	888,10	0,45	0,39	67,89	28,00	132,15	461,90	117,84	8,93

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10, бутер)

№9/ЕСТ Н2018	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
№113/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		18,27	64,09	24,15	1,01
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№492/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17
Итого по подмену:		108,00	8,54	33,99	37,54	85,30	814,96	0,45	0,38	67,89	28,00	133,85	478,20	117,94	9,51

Полдник (День 10, бутер)

№ 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
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№535/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	3,91	6,27	6,15	39,06	236,73	0,10	0,06	0,05	40,88	25,27	63,55	10,24	0,76
<i>Итого по подменю:</i>			6,11	7,27	6,35	61,06	330,53	0,12	0,08	4,05	40,88	39,27	77,55	18,24	3,56

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Навар /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Перми

Директор  /Погребицкая Е.М./



Меню на 10.09.2021 года (День 11)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 11,)

№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№278/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,35	0,14	0,63	1,16	52,67	400,11	481,11	66,56	1,02
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№79/ЕСТ Н2018	БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79

Итого по подмену: 85,00 11,12 54,15 19,31 111,17 835,32 0,26 0,87 15,26 92,67 544,12 633,47 143,60 2,38

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 11,)

№72/ЕСТ Н2018	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№231/ЕС ТН2018	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,06	20,00	167,61	214,94	57,53	1,26
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№108/П2 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
№554/П2 013/5	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	3,90	4,86	8,31	38,98	250,13	0,07	0,05	0,05	53,60	14,95	47,41	7,47	0,77

Итого по подмену: 98,00 11,97 24,99 25,11 119,60 805,11 0,41 0,53 2,15 115,60 518,81 525,55 109,80 3,52

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 11,)

№3/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		35,56	23,27	13,29	1,29
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03

№ 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		
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
№109/П2 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: 100,00 7,67 30,07 26,39 76,60 664,10 0,28 0,16 35,03 124,90 87,33 282,48 105,24 5,43

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№145/ЕС ТН2018	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		
№105/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,08	0,04	0,04	19,78	7,50	42,30	50,77	18,89	0,70		
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50		
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	15,89	56,65	10,08	1,03		
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	1,57	0,10	0,04	15,71	63,60			3,00		3,25	2,20	3,00	0,17		
№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: 108,00 11,80 33,09 39,42 117,96 959,82 0,36 0,35 27,21 87,67 146,05 396,36 88,71 5,63

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)

№145/ЕС ТН2018	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		
№105/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,08	0,04	0,04	19,78	7,50	42,30	50,77	18,89	0,70		
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50		
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03		
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,07	0,10	0,04	0,74	3,72			3,00		2,80	2,20	3,00	0,12		
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48		

Итого по подменю: 108,00 9,74 33,04 39,62 97,49 878,94 0,34 0,33 27,21 87,67 148,05 405,86 84,71 6,13

Полдник (День 11,)

№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20		
-------------------	-----------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	--------	--------	-------	------	--	--

№ 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
№554/П2 013/5	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	3,90	4,86	8,31	38,98	250,13	0,07	0,05	0,05	53,60	14,95	47,41	7,47	0,77

Итого по подменю:

4,60 14,86 14,71 45,98 375,73 0,15 0,45 1,25 93,60 258,95 239,41 37,47 0,97

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Премы

Директор  /Погребицкая Е.М./

Меню на 13.09.2021 года (День 1)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 1,)															
№62/ЕСТ Н2018	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
№229/ЕСТ ТН2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	144,91	201,22	39,09	1,90
№458/ЕСТ ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
Итого по подменю:		85,00	12,06	22,47	18,70	120,51	740,73	0,32	0,33	1,04	82,21	367,29	419,60	77,64	4,41

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)

№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
№267/ЕСТ ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21
№458/ЕСТ ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
Итого по подменю:		98,00	9,15	26,24	28,42	91,37	726,75	0,29	0,74	15,69	358,15	211,58	399,72	61,02	7,94

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)

№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
№267/ЕСТ ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21

№ 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	
№458/EC ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28									
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48	

Итого по подмену: 100,00 5,22 25,00 26,86 52,27 550,75 0,26 0,73 18,69 358,15 217,48 419,32 62,72 9,65

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

№1/ECT Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	137,25	0,03	0,04	41,79		46,81	33,09	17,71	0,63	
№93/ECT Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,65	3,85	1,13	16,51	91,64	0,11	0,07	13,05	7,50	50,52	99,65	33,91	1,68	
№347/EC ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59	
№374/EC ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	52,26	116,32	39,02	1,42	
№498/EC ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
№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 подмену: 108,00 12,53 35,71 29,05 125,23 906,12 0,53 0,44 89,58 39,90 213,48 452,29 141,88 10,05

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

№1/ECT Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	0,51	1,85	10,09	5,10	118,63	0,03	0,04	44,04		49,06	34,64	18,51	0,64	
№93/ECT Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,50	3,85	1,13	15,02	85,65	0,11	0,07	13,05	7,50	50,48	99,65	33,91	1,67	
№347/EC ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59	
№374/EC ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	52,26	116,32	39,02	1,42	
№498/EC 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 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48	

Итого по подмену: 108,00 9,72 36,75 29,25 97,29 802,71 0,55 0,46 107,83 39,90 215,69 513,34 154,68 9,20

Полдник (День 1,)

№458/EC ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03	
-------------------	---------------	-----	------	--	--	-------	-------	--	--	--	--	------	--	--	------	--

№ 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
№538/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 75Г	75	4,35	7,15	6,70	43,54	263,00	0,11	0,07		41,88	16,96	67,78	10,45	0,91

Итого по подменю:

5,36 7,15 6,70 53,59 303,20 0,11 0,07 41,88 17,26 67,78 10,45 0,94

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Гладков /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №45" г.Перми

Директор  /Погребизкая Е.М./



Меню на 14.09.2021 года (День 2)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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

Правильный завтрак 12-18 лет (День 2,)

№285/ЕС ТН2018	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	6,27	45,80	8,65	62,72	511,87	0,14	0,55	0,68	61,33	330,65	435,78	59,73	1,19
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:		85,00	10,69	48,77	9,56	106,95	709,22	0,24	0,60	15,68	61,33	362,00	478,38	83,13	5,14

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2,)

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48
№351/ЕС ТН2018	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	0,20	12,00	22,00	2,00	254,00	0,19	0,15			27,00	159,00	20,00	1,80
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	15,89	56,65	10,08	1,03
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
Итого по подменю:		98,00	9,78	25,23	35,91	97,78	815,57	0,43	0,25	7,35	32,40	70,73	307,11	64,59	4,89

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2,)

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	0,68	17,62	28,30	6,82	352,48	0,07	0,23	2,96	75,01	49,75	204,01	22,78	1,54
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03

№ 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		
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37										
№109/П2 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: 100,00 8,44 30,82 42,33 84,33 841,57 0,30 0,32 10,31 107,41 95,48 357,82 64,97 4,91

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		16,92	30,45	16,28	0,71		
№101/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,94	1,97	5,94	9,44	99,10	0,07	0,06	28,43	7,50	39,05	49,72	22,62	0,82		
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	4,82	18,86	19,40	48,22	442,91	0,11	0,17	2,03	36,80	24,22	255,28	57,35	2,92		
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65		
№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: 108,00 12,11 28,75 34,69 121,16 912,41 0,35 0,36 246,23 44,30 111,04 414,15 123,65 7,03

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		16,92	30,45	16,28	0,71		
№101/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,94	1,97	5,94	9,44	99,10	0,07	0,06	28,43	7,50	39,05	49,72	22,62	0,82		
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	4,82	18,86	19,40	48,22	442,91	0,11	0,17	2,03	36,80	24,22	255,28	57,35	2,92		
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60		
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48		

Итого по подменю: 108,00 10,06 28,70 34,89 100,69 831,53 0,33 0,34 246,23 44,30 110,59 423,65 119,65 7,53

Полдник (День 2,)

№469/ЕС ТН2018	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,04	0,26	1,20	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	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		
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		

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
<i>Итого по подменю:</i>			5,03	9,03	9,03	50,34	318,73	0,12	0,31	16,20	23,50	274,15	228,00	48,50	4,24

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Мавра /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Прими

Директор  /Югорбицкая Е.М./



Меню на 15.09.2021 года (День 3)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 ТН2018	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
№231/ЕС ТН2018	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,06	20,00	167,61	214,94	57,53	1,26
№459/ЕС ТН2018	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 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 ТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,10	44,27	7,08	0,56

Итого по подменю: 85,00 10,11 20,67 18,57 100,95 654,17 0,37 0,46 3,99 145,50 220,39 381,09 86,77 3,89

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

№2/ЕС Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	123,59	0,04	0,04	26,51		35,89	33,63	20,68	1,04
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№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

Итого по подменю: 98,00 7,47 32,60 36,87 74,64 761,13 0,38 0,48 52,94 28,00 205,79 476,02 107,48 6,98

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

№2/ЕС Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	123,59	0,04	0,04	26,51		35,89	33,63	20,68	1,04
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№459/ЕС ТН2018	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

№ 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	Mg	Fe
№109/П2 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:		100,00	4,98	29,62	34,50	49,74	627,86	0,33	0,32	54,92	28,00	82,22	388,30	90,94	7,20

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№108/ЕС ТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,38	6,51	10,91	3,83	139,51	0,05	0,07	7,95	39,35	28,32	75,09	15,51	0,86
№295/ЕС ТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,06	25,59	8,51	0,60	181,32	0,25	0,20	1,69	36,40	27,05	247,28	38,51	0,79
№179/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	2,24	4,43	10,10	22,36	198,04	0,16	0,14	24,21	80,41	79,96	114,20	32,78	1,24
№491/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	3,38	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
№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 подмену:		108,00	9,83	45,40	30,67	98,25	851,17	0,65	0,54	50,33	156,16	221,78	581,49	161,65	6,59

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

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№108/ЕС ТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,31	5,23	8,87	3,10	113,21	0,04	0,06	6,36	32,98	23,52	60,67	12,49	0,69
№295/ЕС ТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,06	25,59	8,51	0,60	181,32	0,25	0,20	1,69	36,40	27,05	247,28	38,51	0,79
№179/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	2,24	4,43	10,10	22,36	198,04	0,16	0,14	24,21	80,41	79,96	114,20	32,78	1,24
№491/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,89	1,92	0,11	18,87	84,18	0,04	0,07	1,48		59,20	54,02	38,85	1,18
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03			23,00	106,00	25,00	3,10
Итого по подмену:		108,00	8,46	45,63	29,11	84,51	782,59	0,64	0,52	48,74	149,79	221,13	597,77	159,63	7,54

Полдник (День 3,)

№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№541/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,10	44,27	7,08	0,56

№ 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
<i>Итого по подменю:</i>			4,45	10,12	9,98	44,50	308,26	0,15	0,38	1,45	65,50	256,10	224,27	35,08	0,76

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Млавац /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 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подмену:		100,00	6,35	43,45	18,57	63,38	594,40	0,22	0,26	20,68	168,13	64,98	453,71	235,88	10,12

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	2,64	9,69	9,01	26,40	225,44	0,10	0,14	2,94	76,71	33,34	110,10	18,02	1,35
№352/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ.	230	3,98	16,71	12,45	39,78	338,02	0,47	1,65	66,66	5602,19	36,92	349,37	63,66	6,77
№492/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	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 подмену:		108,00	13,23	33,72	22,47	132,26	866,71	0,70	1,85	73,10	5678,90	130,66	568,42	121,58	11,96

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

№26/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,05	8,54		43,59	49,16	24,98	1,64
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	2,64	9,69	9,01	26,40	225,44	0,10	0,14	2,94	76,71	33,34	110,10	18,02	1,35
№332/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	230/5	3,28	30,98	23,46	32,79	466,22	0,32	0,40	37,95	50,76	39,69	385,20	77,17	5,67
№492/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
№109/П2 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:		108,00	10,49	47,34	39,43	104,77	963,25	0,52	0,62	49,93	127,47	158,17	627,31	142,67	12,02

Полдник (День 4,)

№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	12,68	54,63	8,48	0,72
Итого по подмену:			6,82	6,22	9,02	68,23	378,93	0,11	0,08	4,00	46,28	26,68	68,63	16,48	3,52

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Прими

Директор  /Погребницкая Е.М./



Меню на 17.09.2021 года (День 5)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 5,)

№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№220/ЕСТ Н2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,91	7,66	10,57	39,14	282,34	0,16	0,21	0,99	40,00	177,86	258,53	38,56	0,95
№458/ЕСТ Н2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№468/ЕСТ Н2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10

Итого по подменю: 85,00 8,67 18,27 21,72 86,63 615,93 0,31 0,46 1,59 100,00 318,66 418,43 76,66 2,50

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,16	0,59	10,07	1,59	99,37	0,03	0,02	5,86		14,62	25,39	11,74	0,42
№369/ЕСТ Н2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		37,29	40,77	10,02	0,40
№374/ЕСТ Н2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№234/П2 008	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	0,65	0,74	2,91	6,50	55,15	0,03	0,03	14,40	14,40	16,77	13,89	8,91	0,42
№458/ЕСТ Н2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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

Итого по подменю: 98,00 6,86 27,45 23,46 68,54 595,78 0,29 0,22 37,49 32,40 111,81 202,57 69,75 3,59

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,16	0,59	10,07	1,59	99,37	0,03	0,02	5,86		14,62	25,39	11,74	0,42
---------------	-----------------------------------------	-----	------	------	-------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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
№369/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		37,29	40,77	10,02	0,40
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№234/П2 008	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	0,65	0,74	2,91	6,50	55,15	0,03	0,03	14,40	14,40	16,77	13,89	8,91	0,42
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2 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:		100,00	5,53	27,42	23,58	55,26	543,26	0,28	0,21	37,49	32,40	111,51	208,27	67,35	3,89

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5,)

№145/ЕС ТН2018	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
№97/ЕСТ Н2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,72	2,44	6,14	17,15	133,63	0,11	0,07	17,76	7,50	25,92	76,05	27,01	1,01
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,15	26,11	26,33	1,51	347,48	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	15,89	56,65	10,08	1,03
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
№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:		108,00	11,87	42,39	40,33	118,61	1007,60	0,50	0,38	36,70	97,10	108,43	467,51	104,70	7,39

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 5,)

№145/ЕС ТН2018	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
№97/ЕСТ Н2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,72	2,44	6,14	17,15	133,63	0,11	0,07	17,76	7,50	25,92	76,05	27,01	1,01
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,15	26,11	26,33	1,51	347,48	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17

№ 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 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48

Итого по подменю: **108,00** 9,82 42,34 40,53 98,14 926,72 0,48 0,36 36,70 97,10 110,43 477,01 100,70 7,90

Полдник (День 5,)

№468/EC ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20
№547/EC ТН2018	МАННИК 100г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,21	86,77	11,78	0,74

Итого по подменю: 4,02 15,77 12,71 40,17 338,17 0,14 0,55 1,46 104,54 304,21 278,77 41,78 0,94

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Премы

Директор  /Погребницкая Е.М./

Меню на 20.09.2021 года (День 7)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 7,)

№21/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	1,17	8,08	11,18	122,14	0,05	0,06	4,49		24,39	49,54	34,12	0,64
№267/ЕСТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21
№461/ЕСТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	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

Итого по подменю: 85,00 8,11 25,79 37,04 81,13 761,57 0,28 0,78 5,18 361,65 216,77 439,26 84,14 5,64

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,)

№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№347/ЕСТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59
№204/ЕСТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	21,14	247,28	164,11	5,53
№461/ЕСТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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

Итого по подменю: 98,00 10,53 34,69 18,99 105,31 731,48 0,19 0,33 21,05 32,40 75,28 434,71 212,75 9,24

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 7,)

№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№347/ЕСТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59

№ 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
№204/ЕС ТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	21,14	247,28	164,11	5,53
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П2 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: **100,00** 8,71 34,66 19,11 87,04 659,00 0,18 0,32 21,05 32,40 74,83 440,41 210,35 9,52

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ)	250	2,18	5,69	4,31	21,84	148,88	0,27	0,10	14,13	20,00	34,84	96,26	38,31	2,17
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№150/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	23,03	111,21	42,98	1,71
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№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 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: **108,00** 12,35 36,36 21,76 123,38 835,32 0,76 0,41 74,56 148,50 122,90 472,53 197,16 11,02

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

№4/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100	0,64	1,73	10,09	6,39	123,29	0,03	0,05	32,22		48,39	39,70	20,25	1,04
№121/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	1,81	6,30	6,35	18,12	154,79	0,15	0,12	22,10	3,52	22,32	112,45	33,67	1,69
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№150/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	23,03	111,21	42,98	1,71
№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 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48

Итого по подменю: **108,00** 9,46 37,43 33,69 94,61 834,28 0,62 0,47 115,75 132,02 145,77 551,12 207,77 9,57

Полдник (День 7,)

№ 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
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			5,57	3,23	4,04	55,78	272,38	0,08	0,05	15,00	3,50	34,60	48,00	20,50	4,09

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Прими

Директор  /Погребницкая Е.М./

Меню на 21.09.2021 года (День 8)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 8,)															
№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№233/ЕС ТН2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	154,03	159,64	33,03	0,46
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:		85,00	9,51	11,89	15,43	95,04	567,43	0,23	0,28	16,54	60,00	198,93	243,64	71,43	5,26

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 8,)

№278/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,35	0,14	0,63	1,16	52,67	400,11	481,11	66,56	1,02
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:		98,00	9,41	50,54	9,60	94,09	665,29	0,24	0,68	16,64	52,67	433,41	527,31	91,76	5,00

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 8,)

№278/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ(ДИЕТА)	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	407,16	0,14	0,63	0,98	120,67	340,47	438,85	59,92	1,04
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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

№ 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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96

Итого по подмену: **100,00** 5,34 49,66 14,77 53,43 545,26 0,22 0,68 18,98 120,67 376,17 490,45 83,62 5,93

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС ТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,50	0,09	0,06	22,27	7,50	31,50	55,73	22,68	0,82
№346/ЕС ТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	15,68	10,70	9,99	199,18	0,09	0,15	3,27	20,00	22,41	173,64	27,07	2,61
№213/ЕС ТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	2,56	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	12,47	135,75	89,18	3,01
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№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 подмену: **108,00** 11,51 31,33 34,13 115,04 893,30 0,35 0,46 235,83 63,50 120,41 482,66 193,61 10,33

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС ТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,50	0,09	0,06	22,27	7,50	31,50	55,73	22,68	0,82
№346/ЕС ТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	15,68	10,70	9,99	199,18	0,09	0,15	3,27	20,00	22,41	173,64	27,07	2,61
№213/ЕС ТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	2,56	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	12,47	135,75	89,18	3,01
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48

Итого по подмену: **108,00** 9,46 31,28 34,33 94,57 812,42 0,33 0,44 235,83 63,50 119,96 492,16 189,61 10,83

Полдник (День 8,)

№469/ЕС ТН2018	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,04	0,26	1,20	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№544/ЕС ТН2018	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,52	4,52	8,18	45,16	272,33	0,07	0,05	0,06	41,63	19,44	45,13	7,18	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
<i>Итого по подменю:</i>			5,48	10,32	13,18	54,76	378,93	0,11	0,31	1,26	61,63	259,44	225,13	35,18	0,78

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Перми

Директор  /Погребицкая Е.М./



Меню на 22.09.2021 года (День 9)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 9,)															
№76/ЕС Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00	0,02	
№226/ЕС ТН2018	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,20	6,33	10,21	31,95	244,99	0,09	0,18	0,95	40,00	143,83	130,20	21,54	0,46
№459/ЕС ТН2018	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 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80
№542/ЕС ТН2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100	5,79	8,52	10,80	57,90	362,92	0,13	0,06		31,80	18,90	76,87	12,72	1,06
Итого по подменю:		85,00	11,96	18,16	28,67	119,57	809,39	0,28	0,27	3,83	111,80	177,51	246,45	48,32	2,41

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 9,)

№145/ЕС ТН2018	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
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47	62,51	41,46	170,01	18,98	1,28
№374/ЕС ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	52,26	116,32	39,02	1,42
№459/ЕС ТН2018	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/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
Итого по подменю:		98,00	6,89	23,76	31,52	68,90	654,76	0,35	0,39	40,14	94,91	120,90	363,81	84,66	4,60

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

№145/ЕС ТН2018	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
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47	62,51	41,46	170,01	18,98	1,28

№ 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
№374/ЕС ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	52,26	116,32	39,02	1,42
№459/ЕС ТН2018	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
№109/П2 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: **100,00** 5,56 23,73 31,64 55,62 602,24 0,34 0,38 40,14 94,91 120,60 369,51 82,26 4,90

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,12	56,30	20,17	0,79
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,29	1,99	0,93	12,88	67,85	0,06	0,06	21,12	7,50	43,82	55,56	26,39	1,17
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,49	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
№385/ЕС ТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	7,55	94,78	30,78	0,64
№484/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	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
№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: **108,00** 13,50 28,91 38,68 134,91 1004,20 0,52 0,33 40,46 66,03 109,93 435,20 127,17 7,55

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

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,12	56,30	20,17	0,79
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,04	1,99	0,93	10,38	57,87	0,06	0,06	21,12	7,50	43,74	55,56	26,39	1,16
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,49	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
№385/ЕС ТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	7,55	94,78	30,78	0,64
№484/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	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
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17

Итого по подменю: **108,00** 10,82 28,08 38,74 108,21 894,04 0,49 0,31 40,46 66,03 107,10 434,10 120,67 7,73

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	Mg	Fe
№459/ЕС ТН2018	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
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подмену:			6,28	4,32	2,91	62,72	294,29	0,09	0,04	17,88		32,68	43,08	18,86	3,77

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор *Гавар* /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор Сычева Н.Д. /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Прими

Директор Погребницкая Е.М. /Погребницкая Е.М./

Меню на 23.09.2021 года (День 10)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 10, бутер)

№70/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕС ТН2018	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
№232/ЕС ТН2018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	154,72	200,49	49,76	1,22
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20						0,30		0,03
№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

Итого по подменю: 85,00 10,39 18,63 16,66 103,72 640,16 0,36 0,43 1,19 140,00 199,22 342,84 80,11 4,12

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10, бутер)

№303/ЕС ТН2018	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,72	7,48	7,41	160,02	0,13	0,18	0,59	50,25	68,65	244,76	52,73	1,20
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,32	54,89	17,84	0,37
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20						0,30		0,03
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 98,00 8,80 25,74 14,42 87,93 584,94 0,38 0,35 75,96 77,85 134,95 418,93 116,18 7,65

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10, бутер)

№303/ЕС ТН2018	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,72	7,48	7,41	160,02	0,13	0,18	0,59	50,25	68,65	244,76	52,73	1,20
-------------------	------------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

№ 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
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,32	54,89	17,84	0,37
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2 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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
Итого по подмену:		100,00	7,76	25,83	14,66	77,59	545,74	0,37	0,35	78,96	77,85	139,45	427,93	116,48	8,61

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10, бутер)

№9/ЕСТ Н2018	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
№113/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		18,27	64,09	24,15	1,01
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№492/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	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:		108,00	10,49	33,24	37,28	104,83	888,10	0,45	0,39	67,89	28,00	132,15	461,90	117,84	8,93

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10, бутер)

№9/ЕСТ Н2018	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
№113/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		18,27	64,09	24,15	1,01
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№492/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17
Итого по подмену:		108,00	8,54	33,99	37,54	85,30	814,96	0,45	0,38	67,89	28,00	133,85	478,20	117,94	9,51

Полдник (День 10, бутер)


№ 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
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№535/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	3,91	6,27	6,15	39,06	236,73	0,10	0,06	0,05	40,88	25,27	63,55	10,24	0,76
<i>Итого по подменю:</i>			6,11	7,27	6,35	61,06	330,53	0,12	0,08	4,05	40,88	39,27	77,55	18,24	3,56

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Малаф /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №45" г.Перми

Директор  /Позребицкая Е.М./

Меню на 24.09.2021 года (День 11)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 11,)

№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№278/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,35	0,14	0,63	1,16	52,67	400,11	481,11	66,56	1,02
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№79/ЕСТ Н2018	БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79
Итого по подменю:		85,00	11,12	54,15	19,31	111,17	835,32	0,26	0,87	15,26	92,67	544,12	633,47	143,60	2,38

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 11,)

№72/ЕСТ Н2018	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№231/ЕС ТН2018	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,06	20,00	167,61	214,94	57,53	1,26
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№108/П2 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
№554/П2 013/5	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	3,90	4,86	8,31	38,98	250,13	0,07	0,05	0,05	53,60	14,95	47,41	7,47	0,77
Итого по подменю:		98,00	11,97	24,99	25,11	119,60	805,11	0,41	0,53	2,15	115,60	518,81	525,55	109,80	3,52

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 11,)

№3/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		35,56	23,27	13,29	1,29
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03

№ 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	Mg	Fe		
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
№109/П2 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:		100,00	7,67	30,07	26,39	76,60	664,10	0,28	0,16	35,03	124,90	87,33	282,48	105,24	5,43		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№145/ЕС ТН2018	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		
№105/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,08	0,04	0,04	19,78	7,50	42,30	50,77	18,89	0,70		
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50		
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	15,89	56,65	10,08	1,03		
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	1,57	0,10	0,04	15,71	63,60			3,00		3,25	2,20	3,00	0,17		
№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 подмену:		108,00	11,80	33,09	39,42	117,96	959,82	0,36	0,35	27,21	87,67	146,05	396,36	88,71	5,63		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)

№145/ЕС ТН2018	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		
№105/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,08	0,04	0,04	19,78	7,50	42,30	50,77	18,89	0,70		
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50		
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03		
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,07	0,10	0,04	0,74	3,72			3,00		2,80	2,20	3,00	0,12		
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48		
Итого по подмену:		108,00	9,74	33,04	39,62	97,49	878,94	0,34	0,33	27,21	87,67	148,05	405,86	84,71	6,13		

Полдник (День 11,)

№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20		
-------------------	-----------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	--------	--------	-------	------	--	--

№ 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
№554/П2 013/5	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	3,90	4,86	8,31	38,98	250,13	0,07	0,05	0,05	53,60	14,95	47,41	7,47	0,77

Итого по подменю:

4,60 14,86 14,71 45,98 375,73 0,15 0,45 1,25 93,60 258,95 239,41 37,47 0,97

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  (Сычева Н.Д.)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Перми

Директор  (Погребницкая Е.М.)



Меню на 27.09.2021 года (День 1)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 1,)															
№62/ЕСТ Н2018	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
№229/ЕС ТН2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	144,91	201,22	39,09	1,90
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
Итого по подмену:		85,00	12,06	22,47	18,70	120,51	740,73	0,32	0,33	1,04	82,21	367,29	419,60	77,64	4,41
Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)															
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
Итого по подмену:		98,00	9,15	26,24	28,42	91,37	726,75	0,29	0,74	15,69	358,15	211,58	399,72	61,02	7,94
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)															
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21

№ 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		
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48		

Итого по подменю: 100,00 5,22 25,00 26,86 52,27 550,75 0,26 0,73 18,69 358,15 217,48 419,32 62,72 9,65

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

№1/ЕС Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	137,25	0,03	0,04	41,79		46,81	33,09	17,71	0,63		
№93/ЕС Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,65	3,85	1,13	16,51	91,64	0,11	0,07	13,05	7,50	50,52	99,65	33,91	1,68		
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59		
№374/ЕС ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	52,26	116,32	39,02	1,42		
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
№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: 108,00 12,53 35,71 29,05 125,23 906,12 0,53 0,44 89,58 39,90 213,48 452,29 141,88 10,05

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

№1/ЕС Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	0,51	1,85	10,09	5,10	118,63	0,03	0,04	44,04		49,06	34,64	18,51	0,64		
№93/ЕС Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,50	3,85	1,13	15,02	85,65	0,11	0,07	13,05	7,50	50,48	99,65	33,91	1,67		
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59		
№374/ЕС ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	52,26	116,32	39,02	1,42		
№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 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48		

Итого по подменю: 108,00 9,72 36,75 29,25 97,29 802,71 0,55 0,46 107,83 39,90 215,69 513,34 154,68 9,20

Полдник (День 1,)

№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30					0,03
-------------------	---------------	-----	------	--	--	-------	-------	--	--	--	--	------	--	--	--	--	------

№ 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
№538/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 75Г	75	4,35	7,15	6,70	43,54	263,00	0,11	0,07		41,88	16,96	67,78	10,45	0,91
<i>Итого по подмену:</i>			5,36	7,15	6,70	53,59	303,20	0,11	0,07		41,88	17,26	67,78	10,45	0,94

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Гладков /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  (Сычева Н.Д.)



Директор  (Погребицкая Е.М.)

Меню на 28.09.2021 года (День 2)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 2,)

№285/ЕС ТН2018	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	6,27	45,80	8,65	62,72	511,87	0,14	0,55	0,68	61,33	330,65	435,78	59,73	1,19
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 85,00 10,69 48,77 9,56 106,95 709,22 0,24 0,60 15,68 61,33 362,00 478,38 83,13 5,14

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2,)

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48
№351/ЕС ТН2018	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	0,20	12,00	22,00	2,00	254,00	0,19	0,15			27,00	159,00	20,00	1,80
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	15,89	56,65	10,08	1,03
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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

Итого по подменю: 98,00 9,78 25,23 35,91 97,78 815,57 0,43 0,25 7,35 32,40 70,73 307,11 64,59 4,89

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2,)

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	0,68	17,62	28,30	6,82	352,48	0,07	0,23	2,96	75,01	49,75	204,01	22,78	1,54
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03

№ 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		
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37										
№109/П2 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:		100,00	8,44	30,82	42,33	84,33	841,57	0,30	0,32	10,31	107,41	95,48	357,82	64,97	4,91		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

№18/ЕС Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		16,92	30,45	16,28	0,71		
№101/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,94	1,97	5,94	9,44	99,10	0,07	0,06	28,43	7,50	39,05	49,72	22,62	0,82		
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	4,82	18,86	19,40	48,22	442,91	0,11	0,17	2,03	36,80	24,22	255,28	57,35	2,92		
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65		
№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 подмену:		108,00	12,11	28,75	34,69	121,16	912,41	0,35	0,36	246,23	44,30	111,04	414,15	123,65	7,03		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)

№18/ЕС Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		16,92	30,45	16,28	0,71		
№101/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,94	1,97	5,94	9,44	99,10	0,07	0,06	28,43	7,50	39,05	49,72	22,62	0,82		
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	4,82	18,86	19,40	48,22	442,91	0,11	0,17	2,03	36,80	24,22	255,28	57,35	2,92		
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60		
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48		
Итого по подмену:		108,00	10,06	28,70	34,89	100,69	831,53	0,33	0,34	246,23	44,30	110,59	423,65	119,65	7,53		

Полдник (День 2,)

№469/ЕС ТН2018	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,04	0,26	1,20	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	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		
№79/ЕС ТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		

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	
<i>Итого по подменю:</i>				5,03	9,03	9,03	50,34	318,73	0,12	0,31	16,20	23,50	274,15	228,00	48,50	4,24

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Прими

Директор  /Погребницкая Е.М./



Меню на 29.09.2021 года (День 3)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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 ТН2018	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
№231/ЕС ТН2018	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,06	20,00	167,61	214,94	57,53	1,26
№459/ЕС ТН2018	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 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 ТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,10	44,27	7,08	0,56

Итого по подменю: 85,00 10,11 20,67 18,57 100,95 654,17 0,37 0,46 3,99 145,50 220,39 381,09 86,77 3,89

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

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	123,59	0,04	0,04	26,51		35,89	33,63	20,68	1,04
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№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

Итого по подменю: 98,00 7,47 32,60 36,87 74,64 761,13 0,38 0,48 52,94 28,00 205,79 476,02 107,48 6,98

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

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	123,59	0,04	0,04	26,51		35,89	33,63	20,68	1,04
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№459/ЕС ТН2018	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, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
№109/П2 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: 100,00 4,98 29,62 34,50 49,74 627,86 0,33 0,32 54,92 28,00 82,22 388,30 90,94 7,20

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№108/ЕС ТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,38	6,51	10,91	3,83	139,51	0,05	0,07	7,95	39,35	28,32	75,09	15,51	0,86
№295/ЕС ТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,06	25,59	8,51	0,60	181,32	0,25	0,20	1,69	36,40	27,05	247,28	38,51	0,79
№179/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	2,24	4,43	10,10	22,36	198,04	0,16	0,14	24,21	80,41	79,96	114,20	32,78	1,24
№491/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	3,38	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
№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: 108,00 9,83 45,40 30,67 98,25 851,17 0,65 0,54 50,33 156,16 221,78 581,49 161,65 6,59

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

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№108/ЕС ТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,31	5,23	8,87	3,10	113,21	0,04	0,06	6,36	32,98	23,52	60,67	12,49	0,69
№295/ЕС ТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,06	25,59	8,51	0,60	181,32	0,25	0,20	1,69	36,40	27,05	247,28	38,51	0,79
№179/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	2,24	4,43	10,10	22,36	198,04	0,16	0,14	24,21	80,41	79,96	114,20	32,78	1,24
№491/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,89	1,92	0,11	18,87	84,18	0,04	0,07	1,48		59,20	54,02	38,85	1,18
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03			23,00	106,00	25,00	3,10

Итого по подменю: 108,00 8,46 45,63 29,11 84,51 782,59 0,64 0,52 48,74 149,79 221,13 597,77 159,63 7,54

Полдник (День 3,)

№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№541/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,10	44,27	7,08	0,56

№ 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
<i>Итого по подменю:</i>			4,45	10,12	9,98	44,50	308,26	0,15	0,38	1,45	65,50	256,10	224,27	35,08	0,76

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./ Калькулятор *Наварич* /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 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подмену:		100,00	6,35	43,45	18,57	63,38	594,40	0,22	0,26	20,68	168,13	64,98	453,71	235,88	10,12

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№146/ЕСТ Н2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№126/ЕСТ Н2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	2,64	9,69	9,01	26,40	225,44	0,10	0,14	2,94	76,71	33,34	110,10	18,02	1,35
№352/ЕСТ Н2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ.	230	3,98	16,71	12,45	39,78	338,02	0,47	1,65	66,66	5602,19	36,92	349,37	63,66	6,77
№492/ЕСТ Н2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	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 подмену:		108,00	13,23	33,72	22,47	132,26	866,71	0,70	1,85	73,10	5678,90	130,66	568,42	121,58	11,96

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

№26/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,05	8,54		43,59	49,16	24,98	1,64
№126/ЕСТ Н2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	2,64	9,69	9,01	26,40	225,44	0,10	0,14	2,94	76,71	33,34	110,10	18,02	1,35
№332/ЕСТ Н2018	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	230/5	3,28	30,98	23,46	32,79	466,22	0,32	0,40	37,95	50,76	39,69	385,20	77,17	5,67
№492/ЕСТ Н2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
№109/П2 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:		108,00	10,49	47,34	39,43	104,77	963,25	0,52	0,62	49,93	127,47	158,17	627,31	142,67	12,02

Полдник (День 4,)

№498/ЕСТ Н2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	12,68	54,63	8,48	0,72
Итого по подмену:			6,82	6,22	9,02	68,23	378,93	0,11	0,08	4,00	46,28	26,68	68,63	16,48	3,52

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Навар /Наварич Т.С./