

**Меню на 10.09.2020 года**

**НП "ЛИДЕР" (Питание детей 7-11 лет)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А-мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)</b>															
№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38
№220/ЕСТ Н2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	134,99	194,22	29,02	0,72
№266/ЕСТ Н2018	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
№459/ЕСТ Н2018	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 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: 72,60 6,18 17,18 19,36 61,70 490,20 0,23 0,42 3,69 172,05 274,62 374,15 54,78 2,77**

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 10,)**

№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№283/ЕСТ Н2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,79	30,02	8,97	47,89	392,38	0,09	0,39	0,54	63,82	249,53	329,84	50,15	0,96
№459/ЕСТ Н2018	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 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
№542/ЕСТ Н2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,90	4,26	5,40	28,95	181,46	0,07	0,03		15,90	10,64	38,68	6,43	0,54

**Итого по подмену: 72,60 10,18 36,76 18,31 101,67 718,78 0,21 0,45 3,42 119,72 272,65 399,20 67,34 2,19**

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10,)**

№364/ЕСТ Н2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80Г	80	0,27	11,58	5,78	2,66	108,82	0,07	0,08	4,17	92,50	20,64	139,17	66,93	1,25
№255/ЕСТ Н2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов)	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№459/ЕСТ Н2018	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
№452/ЕС ТН2018	ЖЕЛЕ ИЗ СОКА (БЕЗ САХАРА)	100	0,41	2,80	0,05	4,09	28,01			0,74		2,59	2,59	1,48	0,58

**Итого по подменю:** 72,60 6,55 24,79 12,24 65,46 470,94 0,23 0,13 7,79 119,50 60,60 255,25 92,99 4,63

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)**

№38/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	60	0,88	1,11	6,21	8,75	95,32	0,06	0,04	10,73		8,54	34,27	12,62	0,52
№106/ЕС ТН2018	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	0,98	4,03	4,70	9,83	97,78	0,03	0,04	2,83		16,26	70,09	16,34	0,89
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80	0,77	12,82	12,52	7,71	195,00	0,06	0,12	0,17	12,00	36,37	136,29	19,68	1,83
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150	1,33	3,67	4,20	13,27	105,56	0,08	0,13	47,12	18,00	101,69	91,46	40,34	1,04
№486/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	2,18	0,50	0,23	21,79	91,19	0,03	0,02	27,39		19,78	13,14	8,46	0,98
№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
№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:** 72,60 9,19 27,63 28,68 91,86 736,75 0,35 0,38 88,24 30,00 198,74 411,85 118,14 6,99

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)**

№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
№110/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,01	2,61	2,30	20,12	111,61	0,15	0,09	25,45	10,00	27,40	80,32	32,63	1,26
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (диета)	150	1,18	3,67	4,20	11,77	99,57	0,09	0,15	56,55	21,60	121,98	109,75	48,41	1,24
№486/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (без сахара)	200	0,68	0,50	0,23	6,82	31,31	0,03	0,02	27,39		19,33	13,14	8,46	0,93
№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:** 72,60 6,22 11,88 7,63 62,23 365,07 0,36 0,29 113,59 31,60 192,71 284,81 112,90 5,59

Директор Долг /Голдобина Н.Ю./ Зав. производством \_\_\_\_\_ /Хамидулина Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

## Меню на 10.09.2020 года

## НП "ЛИДЕР" (Питание детей 12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мг	Са	Р	Mg	Fe

## Правильный завтрак 12-18 лет (День 10, )

№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38
№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	179,98	258,96	38,69	0,97
№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
№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
№109/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

Итого по подменю: 85,00 7,63 19,88 22,10 76,32 584,28 0,28 0,47 3,94 182,05 321,91 447,59 67,75 3,22

## Завтрак "Переменка" 12-18 лет

№76/ЕСТ 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
№283/ЕС ТН2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,83	39,31	11,11	58,25	490,24	0,11	0,51	0,62	85,09	301,00	416,88	63,46	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 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
№542/ЕС ТН2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,90	4,26	5,40	28,95	181,46	0,07	0,03		15,90	10,64	38,68	6,43	0,54

Итого по подменю: 95,00 11,22 46,09 24,07 112,09 849,68 0,23 0,57 3,50 140,99 324,12 486,24 80,65 2,49

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

№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	0,33	14,47	7,22	3,32	136,03	0,07	0,08	4,17	92,50	20,64	139,17	66,93	1,25
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	4,33	6,79	6,67	43,25	260,21	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№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
№452/ЕС ТН2018	ЖЕЛЕ ИЗ СОКА (БЕЗ САХАРА)	100	0,41	2,80	0,05	4,09	28,01			0,74		2,59	2,59	1,48	0,58

**Итого по подменю: 100,00 7,34 28,81 14,79 73,33 541,52 0,23 0,13 7,79 119,50 60,60 255,25 92,99 4,63**

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

№38/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	60	0,88	1,11	6,21	8,75	95,32	0,06	0,04	10,73		8,54	34,27	12,62	0,52
№106/ЕС ТН2018	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	1,23	5,04	5,88	12,29	122,22	0,03	0,04	2,83		16,26	70,09	16,34	0,89
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,03	15,65	9,64	243,75	0,06	0,12	0,17	12,00	36,37	136,29	19,68	1,83
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ.	180	1,59	4,40	5,04	15,92	126,67	0,08	0,13	47,12	18,00	101,69	91,46	40,34	1,04
№486/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	2,18	0,50	0,23	21,79	91,19	0,03	0,02	27,39		19,78	13,14	8,46	0,98
№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 11,13 34,93 34,21 111,19 893,15 0,40 0,40 88,24 30,00 205,64 441,75 126,44 7,81**

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

№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
№110/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,01	2,61	2,30	20,12	111,61	0,15	0,09	25,45	10,00	27,40	80,32	32,63	1,26
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,03	15,65	9,64	243,75	0,06	0,12	0,17	12,00	36,37	136,29	19,68	1,83
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (диета)	180	1,41	4,40	5,04	14,12	119,49	0,09	0,15	56,55	21,60	121,98	109,75	48,41	1,24
№486/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (без сахара)	200	0,68	0,50	0,23	6,82	31,31	0,03	0,02	27,39		19,33	13,14	8,46	0,93
№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 7,41 28,64 24,12 74,22 628,74 0,42 0,41 113,76 43,60 229,08 421,10 132,58 7,42**

Директор Долг /Голдобина Н.Ю./

Зав. производством \_\_\_\_\_ /Хамидулина

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

Меню на 10.09.2020 года

Льготное 2-х разовое питание детей 7-10 лет (завтрак+обед)

№ 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
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)</b>															
№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	134,99	194,22	29,02	0,72
№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
№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 КУС.	1кус./ 30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60

**Итого по подменю:**

6,18 17,18 19,36 61,70 490,20 0,23 0,42 3,69 172,05 274,62 374,15 54,78 2,77

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)**

№38/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	60	0,88	1,11	6,21	8,75	95,32	0,06	0,04	10,73		8,54	34,27	12,62	0,52
№106/ЕС ТН2018	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	0,98	4,03	4,70	9,83	97,78	0,03	0,04	2,83		16,26	70,09	16,34	0,89
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80	0,77	12,82	12,52	7,71	195,00	0,06	0,12	0,17	12,00	36,37	136,29	19,68	1,83
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150	1,33	3,67	4,20	13,27	105,56	0,08	0,13	47,12	18,00	101,69	91,46	40,34	1,04
№486/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	2,18	0,50	0,23	21,79	91,19	0,03	0,02	27,39		19,78	13,14	8,46	0,98
№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
№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:**

104,05 9,19 27,63 28,68 91,86 736,75 0,35 0,38 88,24 30,00 198,74 411,85 118,14 6,99

Директор Долг /Голдобина Н.Ю./

Зав. производством \_\_\_\_\_ /Хамидулина

Калькулятор Гладков /Наварич Т.С./

ИП Голдобина Н.Ю.

"Утверждаю"  
МАОУ "СОШ № 36" г.Перми

Директор /Колчанов А.Л./

Меню на 10.09.2020 года

Льготное 2-х разовое питание детей 11-18 лет (обед+полдник)

№ 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

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)

№38/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	60	0,88	1,11	6,21	8,75	95,32	0,06	0,04	10,73		8,54	34,27	12,62	0,52
№106/ЕС ТН2018	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	1,23	5,04	5,88	12,29	122,22	0,03	0,04	2,83		16,26	70,09	16,34	0,89
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,03	15,65	9,64	243,75	0,06	0,12	0,17	12,00	36,37	136,29	19,68	1,83
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ.	180	1,59	4,40	5,04	15,92	126,67	0,08	0,13	47,12	18,00	101,69	91,46	40,34	1,04
№486/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	2,18	0,50	0,23	21,79	91,19	0,03	0,02	27,39		19,78	13,14	8,46	0,98
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>11,13</b>	<b>34,93</b>	<b>34,21</b>	<b>111,19</b>	<b>893,15</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>88,24</b>	<b>30,00</b>	<b>205,64</b>	<b>441,75</b>	<b>126,44</b>	<b>7,81</b>

Полдник (День 10,)

№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	
№537/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	5,85	10,18	9,83	58,52	363,32	0,13	0,11	8,35	28,40	49,08	92,71	20,22	0,96	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>124,88</b>	<b>6,81</b>	<b>15,98</b>	<b>14,83</b>	<b>68,12</b>	<b>469,92</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>9,55</b>	<b>48,40</b>	<b>289,08</b>	<b>272,71</b>	<b>48,22</b>	<b>1,16</b>

Директор Голдобина Н.Ю.

Зав. производством Хамидулина

Калькулятор Наварич Т.С.