

№ 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	1,8
№79/ЕСТ Н2018	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт	1,57	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00		25,60	17,60	14,40	3,5

Итого по подменю: 72,60 4,29 19,25 25,63 42,77 478,84 0,23 0,57 20,54 271,61 180,04 335,40 57,51 8,1

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№28/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,70	0,65	4,91	7,03	74,93	0,01	0,02	5,31		20,37	21,77	11,69	1,01
№121/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14Г	1,45	5,04	5,08	14,50	123,83	0,15	0,12	22,10	3,52	26,75	113,35	33,93	1,71
№301/ЕС ТН2018	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ	80	0,43	10,99	1,45	4,34	74,41	0,09	0,11	0,50	12,11	55,88	175,37	38,78	0,70
№386/ЕС ТН2018	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ.	150	3,92	3,85	4,33	39,21	211,20	0,05	0,03	1,62	21,00	7,52	82,27	27,87	0,62
№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 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 12,52 26,58 16,62 125,31 757,58 0,40 0,32 30,03 36,63 154,82 478,61 140,47 7,41

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

№28/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (без сахара)	60	0,54	0,68	4,91	5,40	68,50	0,01	0,02	5,47		21,12	22,68	12,16	1,10
№301/ЕС ТН2018	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ	80	0,43	10,99	1,45	4,34	74,41	0,09	0,11	0,50	12,11	55,88	175,37	38,78	0,70
№386/ЕС ТН2018	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ.	150	3,92	3,85	4,33	39,21	211,20	0,05	0,03	1,62	21,00	7,52	82,27	27,87	0,62
№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: 72,60 8,61 20,75 11,56 86,08 531,34 0,23 0,19 8,09 33,11 126,07 363,17 101,31 5,78

Директор Долг /Голдобина Н.Ю./

Зав. производством Хамидулина

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	1,8
№79/ЕСТ Н2018	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт	1,57	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00		25,60	17,60	14,40	3,5

Итого по подменю: 100,00 4,40 23,76 31,35 43,94 552,92 0,26 0,73 20,71 358,15 223,24 414,03 64,19 8,9

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)

№28/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,70	0,65	4,91	7,03	74,93	0,01	0,02	5,31		20,37	21,77	11,69	1,01
№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	26,75	113,35	33,93	1,71
№301/ЕС ТН2018	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100	0,54	13,74	1,81	5,43	93,01	0,09	0,11	0,50	12,11	55,88	175,37	38,78	0,70
№386/ЕС ТН2018	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180	4,71	4,62	5,20	47,05	253,44	0,05	0,03	1,62	21,00	7,52	82,27	27,87	0,62
№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 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 15,02 33,71 19,50 150,15 911,48 0,45 0,34 30,03 36,63 161,72 508,51 148,77 8,21

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

№28/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (без сахара)	60	0,54	0,68	4,91	5,40	68,50	0,01	0,02	5,47		21,12	22,68	12,16	1,10
№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	26,75	113,35	33,93	1,73
№301/ЕС ТН2018	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100	0,54	13,74	1,81	5,43	93,01	0,09	0,11	0,50	12,11	55,88	175,37	38,78	0,70
№386/ЕС ТН2018	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180	4,71	4,62	5,20	47,05	253,44	0,05	0,03	1,62	21,00	7,52	82,27	27,87	0,62
№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 11,32 30,57 19,14 113,13 746,97 0,38 0,31 30,19 36,63 152,82 476,52 135,24 7,51

Директор Долг /Голдобина Н.Ю./

Зав. производством Маму /Хамидулина

Калькулятор Гладков /Наварич Т.С./

ИП Голдобина Н.Ю.

"Утверждаю"
 MAOY "COШ № 36" г.Перми

Директор  /Колчанов А.Л./

Меню на 09.09.2020 года

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

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

Правильный завтрак 7-11 лет (День 9,)

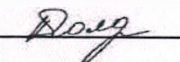
№5/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	130,33	236,76	20,04	2,43
№464/ЕС ТН2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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
№540/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	60	3,52	4,52	9,28	35,16	242,25	0,07	0,04		41,60	11,62	41,44	6,95	0,56

Итого по подменю: 8,01 24,27 35,11 79,99 733,51 0,26 0,73 1,42 333,21 278,80 409,50 55,19 3,95

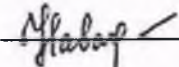
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№28/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,70	0,65	4,91	7,03	74,93	0,01	0,02	5,31		20,37	21,77	11,69	1,08
№121/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14Г	1,45	5,04	5,08	14,50	123,83	0,15	0,12	22,10	3,52	26,75	113,35	33,93	1,73
№301/ЕС ТН2018	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ	80	0,43	10,99	1,45	4,34	74,41	0,09	0,11	0,50	12,11	55,88	175,37	38,78	0,70
№386/ЕС ТН2018	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ.	150	3,92	3,85	4,33	39,21	211,20	0,05	0,03	1,62	21,00	7,52	82,27	27,87	0,62
№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 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 12,52 26,58 16,62 125,31 757,58 0,40 0,32 30,03 36,63 154,82 478,61 140,47 7,41

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Зав. производством _____ /Хамидулина

Калькулятор  /Наварич Т.С./

ИП Голдобина Н.Ю.

"Утверждаю"
МАОУ "СОШ № 36" г.Перми

Директор  Колчанов А.Л./

Меню на 09.09.2020 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	Fe

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)

№28/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,70	0,65	4,91	7,03	74,93	0,01	0,02	5,31		20,37	21,77	11,69	1,08
№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	26,75	113,35	33,93	1,73
№301/ЕС ТН2018	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100	0,54	13,74	1,81	5,43	93,01	0,09	0,11	0,50	12,11	55,88	175,37	38,78	0,70
№386/ЕС ТН2018	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180	4,71	4,62	5,20	47,05	253,44	0,05	0,03	1,62	21,00	7,52	82,27	27,87	0,62
№492/Е:С ТН2018	КОМПЮТ 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 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:


15,02 33,71 19,50 150,15 911,48 0,45 0,34 30,03 36,63 161,72 508,51 148,77 8,23

Полдник (День 9,)

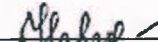
№464/ЕС ТН2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№589/П2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96

Итого по подменю:

124,88 7,73 7,39 5,52 77,28 388,36 0,13 0,20 18,90 160,75 139,80 35,70 4,51

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Зав. производством  /Наварич Т.С./

Калькулятор  /Наварич Т.С./