"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор _____ /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор _____ /Мельчакова Н.Я./

# Меню на 09.12.2021 года (День 4)

**Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)вариант №2**

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | ккал | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Правильный завтрак 7-11 лет (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №267/ЕСТН2018 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,36 | 13,53 | 19,30 | 3,55 | 242,07 | 0,09 | 0,51 | 0,52 | 271,61 | 127,89 | 236,27 | 19,89 | 2,41 |
| №652/Диет.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/П2013/5 | 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/ЕСТН2018 | 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:* | **75,50** | 5,85 | 18,28 | 20,52 | 58,47 | 492,33 | 0,22 | 0,58 | 19,00 | 271,61 | 170,59 | 303,17 | 54,39 | 7,45 |
| ***Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №62/ЕСТН2018 | 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 |
| №225/ЕСТН2018 | КАША "ДРУЖБА" | 150 | 2,13 | 4,00 | 7,73 | 21,26 | 170,66 | 0,08 | 0,13 | 0,69 | 30,00 | 102,57 | 111,05 | 23,94 | 0,45 |
| №652/Диет.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/П2013/5 | 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/ЕСТН2018 | 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:* | **75,50** | 7,33 | 13,82 | 17,70 | 73,31 | 508,44 | 0,22 | 0,27 | 16,31 | 92,21 | 338,65 | 292,73 | 65,79 | 4,98 |
| ***Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №440/Диет.сб.201 | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 90/5 | 0,06 | 29,24 | 8,58 | 0,61 | 196,63 | 0,09 | 0,10 | 2,23 | 120,92 | 13,35 | 214,22 | 106,38 | 1,76 |
| №213/ЕСТН2018 | КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,13 | 4,74 | 6,66 | 21,30 | 164,10 | | 0,08 | 2,67 | 30,00 | 10,39 | 113,12 | 74,32 | 2,51 |
| №458/ЕСТН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | ккал | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | 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/ЕСТН2018 | 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:* | | **75,50** | 5,91 | 39,26 | 16,68 | 59,06 | 543,41 | 0,21 | 0,23 | 19,90 | 150,92 | 61,54 | 407,44 | 209,20 | 9,43 |
| ***Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №146/ЕСТН2018 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ) | 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/ЕСТН2018 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ. | 200/10г | 2,11 | 7,75 | 7,21 | 21,12 | 180,35 | 0,08 | 0,12 | 2,35 | 61,37 | 26,67 | 88,08 | 14,42 | 1,08 |
| №352/ЕСТН2018 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г | 200 | 3,46 | 14,53 | 10,57 | 34,59 | 291,63 | 0,41 | 1,43 | 57,96 | 4870,08 | 32,02 | 303,69 | 55,36 | 5,89 |
| №492/ЕСТН2018 | 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:* | | **75,50** | 11,21 | 28,02 | 18,59 | 112,13 | 728,23 | 0,59 | 1,60 | 63,81 | 4931,45 | 114,49 | 483,32 | 103,08 | 10,41 |
| ***Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №26/ЕСТН2018 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ. | 60 | 0,51 | 0,86 | 3,65 | 5,07 | 56,62 | 0,01 | 0,03 | 5,13 | | 26,16 | 29,50 | 14,99 | 0,98 |
| №126/ЕСТН2018 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ. | 200/10г | 2,11 | 7,75 | 7,21 | 21,12 | 180,35 | 0,08 | 0,12 | 2,35 | 61,37 | 26,67 | 88,08 | 14,42 | 1,08 |
| №332/ЕСТН2018 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ. | 200/5 | 2,85 | 26,95 | 20,87 | 28,52 | 409,72 | 0,28 | 0,35 | 33,00 | 46,75 | 34,67 | 335,15 | 67,10 | 4,93 |
| №492/ЕСТН2018 | 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:* | | **75,50** | 9,56 | 41,57 | 32,74 | 95,57 | 843,22 | 0,46 | 0,53 | 40,98 | 108,12 | 131,35 | 546,18 | 121,51 | 10,66 |
| ***Полдник (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №498/ЕСТН2018 | 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. _____ /Лоскутова Л.М./ Калькулятор _____ Наварич Т.С./

**"Утверждаю"**

**ИП Сычева Н.Д.**

**Директор** _____ **/Сычева Н.Д./**

**"Согласовано"**

**МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми**

**Директор** _____ **/Мельчакова Н.Я./**

## Меню на 09.12.2021 года (День 4)

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

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | ккал | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Правильный завтрак 12-18 лет (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| №652/Диет.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/П2013/5 | 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/ЕСТН2018 | 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:*** | **85,00** | 5,67 | 22,67 | 26,12 | 56,70 | 553,09 | 0,25 | 0,73 | 16,17 | 358,15 | 208,18 | 378,32 | 58,32 | 7,59 |
| ***Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №62/ЕСТН2018 | 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 |
| №225/ЕСТН2018 | КАША "ДРУЖБА". | 200 | 2,84 | 5,34 | 10,31 | 28,35 | 227,54 | 0,10 | 0,18 | 0,92 | 40,00 | 136,77 | 148,07 | 31,92 | 0,59 |
| №652/Диет.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/П2013/5 | 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 |
| №79/ЕСТН2018 | 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:*** | **98,00** | 8,52 | 15,95 | 20,38 | 85,23 | 588,82 | 0,25 | 0,32 | 16,54 | 102,21 | 375,15 | 338,45 | 77,07 | 5,32 |
| ***Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №440/Диет.сб.201 | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕННЫЕ) | 100/5 | 0,07 | 32,48 | 9,13 | 0,67 | 214,80 | 0,10 | 0,11 | 2,47 | 132,13 | 14,71 | 237,86 | 118,20 | 1,95 |
| №213/ЕСТН2018 | 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 |
| №458/ЕСТН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | ккал | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | 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/ЕСТН2018 | 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/ЕСТН2018 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ) | 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/ЕСТН2018 | 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/ЕСТН2018 | 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/ЕСТН2018 | 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/ЕСТН2018 | 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/ЕСТН2018 | 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/ЕСТН2018 | 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/ЕСТН2018 | 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/ЕСТН2018 | 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. _____ /Лоскутова Л.М./ Калькулятор _____ Наварич Т.С./

**"Утверждаю"**

**ИП Сычева Н.Д.**

**Директор** _____ **/Сычева Н.Д./**

**"Согласовано"**

**МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми**

**Директор** _____ **/Мельчакова Н.Я./**

## Меню на 09.12.2021 года (День 4)

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

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | ккал | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| | ***Завтрак "Лакомка" (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | |
| №146/ЕСТН2018 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ) | 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 |
| №369/ЕСТН2018 | ШНИЦЕЛИ 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 |
| №213/ЕСТН2018 | 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 |
| №492/ЕСТН2018 | 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 |
| №110/П2013/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 |
| №555/П2013/5 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ. | 50 | 3,08 | 3,48 | 5,88 | 30,82 | 190,08 | 0,06 | 0,04 | | 30,85 | 8,46 | 36,42 | 5,65 | 0,48 |
| | ***Итого по подмену:*** | **108;00** | 12,30 | 34,16 | 20,48 | 123,00 | 813,43 | 0,20 | 0,24 | 6,94 | 66,85 | 114,02 | 304,49 | 138,15 | 7,33 |

***Зав. производ.*** _____ ***/Лоскутова Л.М./*** ***Калькулятор*** _____ ***Наварич Т.С./***

**"Утверждаю"**

**ИП Сычева Н.Д.**

**Директор** _____ **/Сычева Н.Д./**

**"Согласовано"**

**МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми**

**Директор** _____ **/Мельчакова Н.Я./**

# Меню на 09.12.2021 года (День 4)

**Питание детей с ОВЗ 1 ст.(завтрак+обед)осень-зима**

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | ккал | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Правильный завтрак 7-11 лет (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №267/ЕСТН2018 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,36 | 13,53 | 19,30 | 3,55 | 242,07 | 0,09 | 0,51 | 0,52 | 271,61 | 127,89 | 236,27 | 19,89 | 2,41 |
| №652/Диет.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/П2013/5 | 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/ЕСТН2018 | 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:*** | | | 5,85 | 18,28 | 20,52 | 58,47 | 492,33 | 0,22 | 0,58 | 19,00 | 271,61 | 170,59 | 303,17 | 54,39 | 7,45 |
| ***Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №146/ЕСТН2018 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ) | 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/ЕСТН2018 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ. | 200/10г | 2,11 | 7,75 | 7,21 | 21,12 | 180,35 | 0,08 | 0,12 | 2,35 | 61,37 | 26,67 | 88,08 | 14,42 | 1,08 |
| №352/ЕСТН2018 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г | 200 | 3,46 | 14,53 | 10,57 | 34,59 | 291,63 | 0,41 | 1,43 | 57,96 | 4870,08 | 32,02 | 303,69 | 55,36 | 5,89 |
| №492/ЕСТН2018 | 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/П2013/5 | 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/П2013/5 | 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:*** | | **108,21** | 11,21 | 28,02 | 18,59 | 112,13 | 728,23 | 0,59 | 1,60 | 63,81 | 4931,45 | 114,49 | 483,32 | 103,08 | 10,41 |

***Зав. производ.*** _____ ***/Лоскутова Л.М./*** ***Калькулятор*** _____ ***Наварич Т.С./***

**"Утверждаю"**

ИП Сычева Н.Д.

Директор _____ /Сычева Н.Д./

**"Согласовано"**

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор _____ /Мельчакова Н.Я./

## Меню на 09.12.2021 года (День 4)

**Питание детей с ОВЗ 1 ст.(обед+полдник)осень-зима**

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №146/ЕСТН2018 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ) | 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/ЕСТН2018 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ. | 200/10г | 2,11 | 7,75 | 7,21 | 21,12 | 180,35 | 0,08 | 0,12 | 2,35 | 61,37 | 26,67 | 88,08 | 14,42 | 1,08 |
| №352/ЕСТН2018 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г | 200 | 3,46 | 14,53 | 10,57 | 34,59 | 291,63 | 0,41 | 1,43 | 57,96 | 4870,08 | 32,02 | 303,69 | 55,36 | 5,89 |
| №492/ЕСТН2018 | 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/П2013/5 | 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/П2013/5 | 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:* | | | 11,21 | 28,02 | 18,59 | 112,13 | 728,23 | 0,59 | 1,60 | 63,81 | 4931,45 | 114,49 | 483,32 | 103,08 | 10,41 |
| ***Полдник (День 4, )*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №498/ЕСТН2018 | 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/П2013/5 | 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:* | | 108,21 | 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. _____ /Лоскутова Л.М./ Калькулятор _____ Наварич Т.С./