"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор _____ /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор _____ /Мельчакова Н.Я./

Меню на 15.09.2021 года (День 3)

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 3,)															
№266/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,23	5,44	6,36	22,32	168,28	0,14	0,16	0,80	15,00	125,70	161,21	43,14	0,95
№459/ЕСТН2018	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/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
№541/ЕСТН2018	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 подмену:	75,50	9,36	18,86	16,45	93,52	598,07	0,32	0,41	3,73	140,50	178,48	327,36	72,38	3,58
Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)															
№2/ЕСТН2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,54	20,18	12,41	0,62
№327/ЕСТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	21,35	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	25,46	26,95	263,17	49,45	3,87
№459/ЕСТН2018	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/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
	Итого по подмену:	75,50	5,86	26,97	28,18	58,50	595,76	0,30	0,30	41,99	25,46	65,47	342,83	80,12	6,09
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)															
№2/ЕСТН2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,54	20,18	12,41	0,62
№327/ЕСТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	21,35	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	25,46	26,95	263,17	49,45	3,87
№459/ЕСТН2018	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

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
	Итого по подмену:	**75,50**	4,53	26,94	28,30	45,22	543,24	0,29	0,29	41,99	25,46	65,17	348,53	77,72	6,39
	Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)														
№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
№108/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90	0,06	23,03	7,66	0,57	163,33	0,22	0,18	1,56	32,76	24,43	222,75	34,71	0,72
№179/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,86	3,69	8,42	18,63	165,03	0,13	0,12	20,17	67,01	66,63	95,17	27,31	1,03
№491/ЕСТН2018	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
№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**	8,41	39,24	25,90	84,10	726,87	0,55	0,48	44,57	132,75	196,43	506,11	142,76	5,74
	Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)														
№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
№108/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90	0,06	23,03	7,66	0,57	163,33	0,22	0,18	1,56	32,76	24,43	222,75	34,71	0,72
№179/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,86	3,69	8,42	18,63	165,03	0,13	0,12	20,17	67,01	66,63	95,17	27,31	1,03
№491/ЕСТН2018	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 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:	**75,50**	7,33	40,77	26,30	73,29	692,99	0,56	0,47	44,57	132,75	200,58	533,01	145,36	6,64
	Полдник (День 3,)														
№468/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
Итого по подменю:			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. _____ */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 15.09.2021 года (День 3)

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 3,)															
№266/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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/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
№541/ЕСТН2018	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 подмену:	**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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018/5	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/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
	Итого по подмену:	**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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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

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
	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/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
№108/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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/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
№108/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	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,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
Итого по подмену:			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. _____ */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 15.09.2021 года (День 3)

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 3,)															
№2/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	21,35	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	25,46	26,95	263,17	49,45	3,87
№491/ЕСТН2018	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
№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
№541/ЕСТН2018	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 подмену:		108,00	12,13	33,68	37,33	121,23	955,93	0,43	0,42	51,25	50,96	152,39	452,99	133,46	8,23

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