"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор _____ **/Сычева Н.Д./**

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор _____ **/Мельчакова Н.Я./**

Меню на 19.01.2022 года (День 9)

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 9,)															
№76/ECTH2018	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/ECTH2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,33	10,21	31,95	244,99	0,09	0,18	0,95	40,00	143,83	130,20	21,54	0,46
№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
№459/ECTH2018/5	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
№542/ECTH2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,90	4,26	5,40	28,95	181,46	0,07	0,03		15,90	9,45	38,44	6,36	0,53
	Итого по подмену:	**78,52**	9,55	14,69	23,37	95,45	651,43	0,24	0,25	3,83	95,90	170,36	216,72	45,26	2,08
Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 9,)															
№145/ECTH2018/5	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/М2003/4	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/ECTH2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	43,55	96,93	32,51	1,18
№459/ECTH2018/5	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:	**78,52**	6,46	23,12	30,33	64,55	624,02	0,32	0,36	35,04	89,51	112,19	344,42	78,15	4,36
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 9,)															
№145/ECTH2018/5	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/М2003/4	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

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
№374/ЕСТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	43,55	96,93	32,51	1,18
№459/ЕСТН2018/5	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/П2013/5	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:	**78,52**	5,13	23,09	30,45	51,27	571,50	0,31	0,35	35,04	89,51	111,89	350,12	75,75	4,66

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№42/ЕСТН2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,07	33,78	12,10	0,48
№92/ЕСТН2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,04	1,62	0,89	10,34	55,87	0,05	0,05	16,90	7,50	35,91	45,05	21,20	0,94
№168/М2003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,84	0,17	0,12	0,22	23,52	16,37	133,97	20,01	1,88
№385/ЕСТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	6,29	78,98	25,65	0,53
№484/ЕСТН2018/5	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
№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:	**78,52**	10,94	23,98	31,26	109,33	815,09	0,41	0,27	30,18	58,02	88,29	354,08	99,96	6,29

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

№42/ЕСТН2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,07	33,78	12,10	0,48
№92/ЕСТН2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	200/5	0,84	1,62	0,89	8,34	47,89	0,05	0,05	16,90	7,50	35,85	45,05	21,20	0,93
№168/М2003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,84	0,17	0,12	0,22	23,52	16,37	133,97	20,01	1,88
№385/ЕСТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	6,29	78,98	25,65	0,53
№484/ЕСТН2018/5	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/П2013/5	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:	**78,52**	9,28	24,73	31,52	92,79	753,93	0,41	0,26	30,18	58,02	90,08	370,38	100,06	6,87

Полдник (День 9,)

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
№459/ECTH2018/5	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/п2013/5	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/ECTH2018	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. _____ */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 19.01.2022 года (День 9)

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

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
Правильный завтрак 12-18 лет (День 9,)															
№76/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	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/ЕСТН2018/5	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 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/ЕСТН2018	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 подмену:	**88,00**	11,95	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/ЕСТН2018/5	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/М2003/4	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/ЕСТН2018/5	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/ЕСТН2018/5	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:	**101,00**	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/ЕСТН2018/5	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/М2003/4	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

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
№374/ЕСТН2018/5	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/ЕСТН2018/5	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/П2013/5	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:	**103,00**	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/ЕСТН2018/5	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/ЕСТН2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	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/М2003	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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018/5	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/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
№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
	Итого по подменю:	**111,00**	13,51	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/ЕСТН2018/5	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/ЕСТН2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,05	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/М2003	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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018/5	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/П2013/5	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:	**111,00**	10,83	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,)

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
№459/ECTH2018/5	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/п2013/5	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/ECTH2018	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

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 19.01.2022 года (День 9)

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 9,)														
№145/ЕС ТН2018/5	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 ТН2018/5	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
№484/ЕС ТН2018/5	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
№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:	**111,00**	11,53	27,50	33,97	115,27	877,31	0,40	0,41	41,26	94,91	130,07	391,63	91,90	5,86

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 19.01.2022 года (День 9)

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 9,)															
№42/ЕСТН2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48
№92/ЕСТН2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	36,60	45,45	20,94	0,94
№168/М2003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,84	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
№385/ЕСТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	7,10	79,14	25,70	0,54
№484/ЕСТН2018/5	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
№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:			10,94	23,98	31,27	109,39	815,56	0,41	0,27	30,76	55,51	90,11	354,71	99,77	6,30
Полдник (День 9,)															
№459/ЕСТН2018/5	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/п2013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	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:		112,54	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. _____ /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 19.01.2022 года (День 9)

Питание детей с ОВЗ 1 ст.(завтрак+обед)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
Правильный завтрак 7-11 лет (День 9,)															
№76/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66	0,47
№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
№459/ЕСТН2018/5	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
№542/ЕСТН2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,90	4,26	5,40	28,95	181,46	0,07	0,03		15,90	9,45	38,44	6,36	0,53
	Итого по подмену:		9,55	14,65	19,74	95,39	618,38	0,24	0,25	3,83	75,90	171,28	215,65	45,38	2,09
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)															
№42/ЕСТН2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48
№92/ЕСТН2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	36,60	45,45	20,94	0,94
№168/М2003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,84	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
№385/ЕСТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	7,10	79,14	25,70	0,54
№484/ЕСТН2018/5	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
№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:	**112,54**	10,94	23,98	31,27	109,39	815,56	0,41	0,27	30,76	55,51	90,11	354,71	99,77	6,30

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 19.01.2022 года (День 9)

Питание детей с ОВЗ 2 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 12-18 лет (День 9,)															
№76/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	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/ЕСТН2018/5	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 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/ЕСТН2018	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 подмену:			11,95	18,16	28,67	119,57	809,39	0,28	0,27	3,83	111,80	177,51	246,45	48,32	2,41
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)															
№42/ЕСТН2018/5	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/ЕСТН2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	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/М2003	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/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018/5	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/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
№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
Итого по подмену:		135,06	13,51	28,91	38,68	134,91	1004,20	0,52	0,33	40,46	66,03	109,93	435,20	127,17	7,55

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