

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор  /Мельчакова Н.Я./

Меню на 06.10.2022 года (День 10)



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

| № 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 |

Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|---------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №70/ЕСТ Н2018 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 60 | 3,25 | 1,76 | 3,83 | 32,48 | 171,61 | 0,04 | 0,03 | 0,18 | 20,00 | 10,70 | 22,05 | 9,05 | 0,87 |
| №266/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №232/ЕС ТН2018/5 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,76 | 5,88 | 5,80 | 27,57 | 186,01 | 0,16 | 0,14 | 0,76 | 15,00 | 117,63 | 150,69 | 37,42 | 0,93 |
| №461/ЕС ТН2018/5 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,00 | 3,48 | 2,86 | 20,01 | 120,12 | 0,04 | 0,16 | 0,90 | | 129,52 | 110,72 | 25,20 | 0,67 |
| №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 |

Итого по подменю: 83,23 10,46 20,15 17,59 104,49 658,08 0,35 0,54 1,84 135,00 291,35 403,76 92,97 4,47

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №278/ЕС ТН2018/5 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 4,30 | 36,16 | 7,17 | 43,03 | 381,32 | 0,11 | 0,48 | 0,95 | 37,00 | 327,14 | 378,71 | 52,71 | 0,81 |
| №461/ЕС ТН2018/5 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,00 | 3,48 | 2,86 | 20,01 | 120,12 | 0,04 | 0,16 | 0,90 | | 129,52 | 110,72 | 25,20 | 0,67 |
| №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 |
| №79/ЕСТ Н2018 | 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 подменю: 83,23 9,22 42,61 10,93 92,23 638,54 0,25 0,69 16,85 37,00 487,56 532,03 101,31 5,38

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №278/ЕС ТН2018/5 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА) | 150/30 | 1,84 | 34,95 | 10,22 | 18,39 | 306,14 | 0,10 | 0,47 | 0,77 | 73,00 | 259,23 | 330,14 | 45,48 | 0,80 |
| №460/ЕС ТН2018 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,25 | 1,45 | 1,25 | 2,47 | 26,93 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | 5,00 | 60,00 | 45,00 | 7,00 | 0,05 |
| №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 |

| № 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 |
| №79/ЕСТ Н2018 | 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 подменю: 83,23 5,43 40,90 12,77 54,21 496,17 0,22 0,59 16,07 78,00 354,73 444,64 78,48 5,70

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ. | 60 | 0,50 | 0,96 | 6,05 | 4,95 | 78,13 | 0,01 | 0,01 | 15,22 | | 25,34 | 18,70 | 8,64 | 0,35 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,66 | 2,29 | 2,37 | 16,62 | 96,95 | 0,09 | 0,05 | 13,20 | | 18,01 | 51,97 | 19,52 | 0,83 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г | 240 | | 25,65 | 25,61 | 22,27 | 422,18 | 0,24 | 0,29 | 27,85 | 30,54 | 32,34 | 315,81 | 59,35 | 4,64 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | 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 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 |
| №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: 83,23 7,70 34,16 34,78 99,24 846,97 0,43 0,39 56,77 30,54 117,69 463,63 112,41 8,90

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9) | 60 | 0,20 | 1,01 | 6,06 | 2,04 | 66,75 | 0,01 | 0,01 | 16,12 | | 26,69 | 19,63 | 9,12 | 0,36 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,66 | 2,29 | 2,37 | 16,62 | 96,95 | 0,09 | 0,05 | 13,20 | | 18,01 | 51,97 | 19,52 | 0,83 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г | 240 | | 25,65 | 25,61 | 22,27 | 422,18 | 0,24 | 0,29 | 27,85 | 30,54 | 32,34 | 315,81 | 59,35 | 4,64 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | 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 подменю: 83,23 5,95 34,96 35,05 81,79 782,41 0,43 0,38 57,67 30,54 120,89 480,86 112,99 9,50

Полдник (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №467/ЕС ТН2018/5 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 0,96 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 1,80 | | 252,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| №535/ЕС ТН2018 | ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г | 100 | 5,21 | 8,37 | 8,20 | 52,09 | 316,08 | 0,13 | 0,08 | 0,08 | 44,50 | 34,10 | 84,93 | 13,85 | 1,01 |

Итого по подменю: 6,17 14,17 13,20 61,69 422,68 0,21 0,38 1,88 44,50 286,10 274,93 43,85 1,21

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 06.10.2022 года (День 10)

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 | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |

Правильный завтрак 12-18 лет (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------------|---------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №70/ЕСТ Н2018 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 60 | 3,25 | 1,76 | 3,83 | 32,48 | 171,61 | 0,04 | 0,03 | 0,18 | 20,00 | 10,70 | 22,05 | 9,05 | 0,87 |
| №266/ЕСТ ТН2018/5 | 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 |
| №232/ЕСТ ТН2018/5 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,68 | 7,84 | 7,73 | 36,76 | 248,01 | 0,21 | 0,19 | 1,01 | 20,00 | 156,84 | 200,92 | 49,89 | 1,24 |
| №461/ЕСТ ТН2018/5 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,00 | 3,48 | 2,86 | 20,01 | 120,12 | 0,04 | 0,16 | 0,90 | | 129,52 | 110,72 | 25,20 | 0,67 |
| №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 |

Итого по подменю: 90,00 11,38 22,11 19,52 113,68 720,08 0,40 0,59 2,09 140,00 330,56 453,99 105,44 4,78

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №278/ЕСТ ТН2018/5 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 200/30 | 5,18 | 47,49 | 8,70 | 51,77 | 475,50 | 0,14 | 0,63 | 1,17 | 49,33 | 402,65 | 481,67 | 66,77 | 1,04 |
| №461/ЕСТ ТН2018/5 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,00 | 3,48 | 2,86 | 20,01 | 120,12 | 0,04 | 0,16 | 0,90 | | 129,52 | 110,72 | 25,20 | 0,67 |
| №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 |
| №79/ЕСТ Н2018 | 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 подменю: 111,00 10,10 53,94 12,46 100,97 732,72 0,28 0,84 17,07 49,33 563,07 634,99 115,37 5,61

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №278/ЕСТ ТН2018/5 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА | 200/40 | 2,45 | 46,60 | 13,63 | 24,53 | 408,19 | 0,14 | 0,63 | 1,03 | 97,33 | 343,81 | 439,81 | 60,53 | 1,05 |
| №460/ЕСТ ТН2018 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,25 | 1,45 | 1,25 | 2,47 | 26,93 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | 5,00 | 60,00 | 45,00 | 7,00 | 0,05 |
| №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 |

| № 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 |
| №79/ЕСТ Н2018 | 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: 115,00 6,04 52,55 16,18 60,35 598,22 0,26 0,75 16,33 102,33 439,31 554,31 93,53 5,95

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 0,83 | 1,60 | 10,09 | 8,25 | 130,21 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | 42,23 | 31,17 | 14,39 | 0,58 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,08 | 2,87 | 2,96 | 20,77 | 121,18 | 0,12 | 0,07 | 16,50 | | 22,52 | 64,96 | 24,41 | 1,04 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г | 280 | | 29,92 | 29,88 | 25,98 | 492,54 | 0,28 | 0,34 | 32,49 | 35,64 | 39,67 | 368,84 | 69,35 | 5,43 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | 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: 127,00 8,45 39,65 43,68 110,40 993,64 0,51 0,47 74,85 35,64 146,42 542,12 133,05 10,13

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №9) | 100 | | 1,60 | 10,09 | 3,26 | 110,25 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | 42,08 | 31,17 | 14,39 | 0,57 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,08 | 2,87 | 2,96 | 20,77 | 121,18 | 0,12 | 0,07 | 16,50 | | 22,52 | 64,96 | 24,41 | 1,04 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г | 280 | | 29,92 | 29,88 | 25,98 | 492,54 | 0,28 | 0,34 | 32,49 | 35,64 | 39,67 | 368,84 | 69,35 | 5,43 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | 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 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: 127,00 6,54 41,18 44,08 94,60 939,80 0,52 0,46 74,85 35,64 150,42 569,02 135,65 11,02

Полдник (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №467/ЕС ТН2018/5 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 0,96 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 1,80 | | 252,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| №535/ЕС ТН2018/5 | ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ. | 75 | 3,91 | 6,27 | 6,15 | 39,07 | 237,06 | 0,10 | 0,06 | 0,06 | 33,38 | 26,68 | 63,93 | 10,46 | 0,77 |
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г. | 100 | 0,98 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

Итого по подмену: 5,85 12,47 11,55 58,47 388,06 0,21 0,38 11,86 33,38 294,68 264,93 49,46 3,17

Зав. производ. Л /Лоскутова Л.М./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор  /Мельчакова Н.Я./

Меню на 06.10.2022 года (День 10)



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

| № 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" 7-11 лет (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ. | 60 | 0,50 | 0,96 | 6,05 | 4,95 | 78,13 | 0,01 | 0,01 | 15,22 | | 25,34 | 18,70 | 8,64 | 0,35 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,66 | 2,29 | 2,37 | 16,62 | 96,95 | 0,09 | 0,05 | 13,20 | | 18,01 | 51,97 | 19,52 | 0,83 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г | 240 | | 25,65 | 25,61 | 22,27 | 422,18 | 0,24 | 0,29 | 27,85 | 30,54 | 32,34 | 315,81 | 59,35 | 4,64 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | 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 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 |
| №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:

7,70 34,16 34,78 99,24 846,97 0,43 0,39 56,77 30,54 117,69 463,63 112,41 8,90

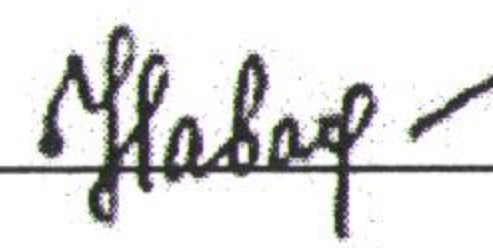
Полдник (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №467/ЕС ТН2018/5 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 0,96 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 1,80 | | 252,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| №535/ЕС ТН2018 | ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г | 100 | 5,21 | 8,37 | 8,20 | 52,09 | 316,08 | 0,13 | 0,08 | 0,08 | 44,50 | 34,10 | 84,93 | 13,85 | 1,01 |

Итого по подменю:

119,30 6,17 14,17 13,20 61,69 422,68 0,21 0,38 1,88 44,50 286,10 274,93 43,85 1,21

Зав. производ.  /Лоскутова Л.М./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор Сычева Н.Д. /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор Мельчакова Н.Я. /Мельчакова Н.Я./

Меню на 06.10.2022 года (День 10)



Питание детей с ОВЗ 2 ст.(завтрак+обед)осень-зима

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--------------|----|---|--------------------------|----|---|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Ca | P | Mg |

Правильный завтрак 12-18 лет (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|---------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №70/ЕСТ Н2018 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 60 | 3,25 | 1,76 | 3,83 | 32,48 | 171,61 | 0,04 | 0,03 | 0,18 | 20,00 | 10,70 | 22,05 | 9,05 | 0,87 |
| №266/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №232/ЕС ТН2018/5 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,68 | 7,84 | 7,73 | 36,76 | 248,01 | 0,21 | 0,19 | 1,01 | 20,00 | 156,84 | 200,92 | 49,89 | 1,24 |
| №461/ЕС ТН2018/5 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,00 | 3,48 | 2,86 | 20,01 | 120,12 | 0,04 | 0,16 | 0,90 | | 129,52 | 110,72 | 25,20 | 0,67 |
| №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 |

Итого по подменю:

11,38 22,11 19,52 113,68 720,08 0,40 0,59 2,09 140,00 330,56 453,99 105,44 4,78

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 0,83 | 1,60 | 10,09 | 8,25 | 130,21 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | 42,23 | 31,17 | 14,39 | 0,58 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,08 | 2,87 | 2,96 | 20,77 | 121,18 | 0,12 | 0,07 | 16,50 | | 22,52 | 64,96 | 24,41 | 1,04 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г | 280 | | 29,92 | 29,88 | 25,98 | 492,54 | 0,28 | 0,34 | 32,49 | 35,64 | 39,67 | 368,84 | 69,35 | 5,43 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | 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 подменю:

143,18 8,45 39,65 43,68 110,40 993,64 0,51 0,47 74,85 35,64 146,42 542,12 133,05 10,13

Зав. производ. Лоскутова Л.М. /Лоскутова Л.М./

Калькулятор Наварич Т.С. /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор Сычева Н.Д. /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор Мельчакова Н.Я. /Мельчакова Н.Я./

Меню на 06.10.2022 года (День 10)



Питание детей с ОВЗ 2 ст.(обед+полдник)осень-зима

| № 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 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 0,83 | 1,60 | 10,09 | 8,25 | 130,21 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | 42,23 | 31,17 | 14,39 | 0,58 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,08 | 2,87 | 2,96 | 20,77 | 121,18 | 0,12 | 0,07 | 16,50 | | 22,52 | 64,96 | 24,41 | 1,04 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г | 280 | | 29,92 | 29,88 | 25,98 | 492,54 | 0,28 | 0,34 | 32,49 | 35,64 | 39,67 | 368,84 | 69,35 | 5,43 |
| №492/ЕС ТН2018/5 | 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 подменю:

8,45 39,65 43,68 110,40 993,64 0,51 0,47 74,85 35,64 146,42 542,12 133,05 10,13

Полдник (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №467/ЕС ТН2018/5 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 0,96 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 1,80 | | 252,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| №535/ЕС ТН2018/5 | ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ. | 75 | 3,91 | 6,27 | 6,15 | 39,07 | 237,06 | 0,10 | 0,06 | 0,06 | 33,38 | 26,68 | 63,93 | 10,46 | 0,77 |
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г. | 100 | 0,98 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

Итого по подменю:

143,18 5,85 12,47 11,55 58,47 388,06 0,21 0,38 11,86 33,38 294,68 264,93 49,46 3,17

Зав. производ. Лоскутова Л.М. /Лоскутова Л.М./

Калькулятор Наварич Т.С. /Наварич Т.С./