


"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор  /Мельчакова Н.Я./



Меню на 21.06.2023 года (День 14)

ДО 2-х разовое питание детей 7-11 лет

№ 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

ЗАВТРАК (7-11 лет) (День 14,)

№266/ЕС Н2018/5	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
№76/ЕС Н2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10г	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№233/ЕС Н2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	156,15	160,07	33,16	0,48
№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№79/ЕС Н2018	БАНАН СВЕЖИЙ 1ШТ	1/250	3,15	2,25	0,75	31,50	141,75	0,06	0,08	15,00		12,00	42,00	63,00	0,90
Итого по подменю:			9,95	16,96	19,98	99,38	645,78	0,24	0,50	16,06	160,00	204,35	325,37	117,46	3,43

ОБЕД (7-11 ЛЕТ) (День 14,)

№146/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	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	
№101/ЕС Н2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00	43,53	49,04	21,04	0,78	
№332/ЕС Н2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 240/5	240/5	3,42	30,41	32,80	34,21	553,73	0,32	0,38	39,60	52,10	43,37	386,16	76,62	5,67	
№484/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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/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 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:			289,00	9,73	39,16	39,93	97,31	905,91	0,50	0,49	74,41	57,10	125,95	531,20	132,86	9,78

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор  /Сычева Н.Д./

Директор  /Мельчакова Н.Я./

Меню на 21.06.2023 года (День 14)

ДО 2-х разовое питание детей 12-18 лет

№ 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
ЗАВТРАК (12-18 лет) (День 14,)															
№266/ЕС ГН2018/5	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
№76/ЕСТ ГН2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10г	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№233/ЕС ГН2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250Г.	250	4,16	6,99	8,60	41,59	271,75	0,09	0,24	1,33	25,00	192,54	199,55	41,29	0,58
№458/ЕС ГН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	2,90	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04			13,80	52,20	19,80	1,20
№79/ЕСТ ГН2018	БАНАН СВЕЖИЙ 1ШТ	1/250	3,15	2,25	0,75	31,50	141,75	0,06	0,08	15,00		12,00	42,00	63,00	0,90
Итого по подменю:			11,26	19,14	21,80	112,53	723,63	0,28	0,55	16,33	165,00	243,04	373,55	128,89	3,73

ОБЕД (12-18 ЛЕТ) (День 14,)

№146/ЕС ГН2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ).	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
№101/ЕС ГН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00	43,53	49,04	21,04	0,78
№332/ЕС ГН2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/10	280/10	4,00	35,51	41,29	39,96	673,55	0,38	0,45	46,20	77,45	51,94	451,83	89,41	6,63
№484/ЕС ГН2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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/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:			11,25	46,15	48,70	112,30	1072,89	0,61	0,59	83,01	82,45	148,32	625,77	157,05	11,49



Зав. производ. /Лоскутова Л.М./

Калькулятор /Наварич Т.С./