

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор

Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор

Костарева Е.А./

Меню на 30.05.2022 года (День 1)

ЛДП 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

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

№148/ЕС ТН2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
№92/ЕС Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
№335/ЕС ТН2018/5	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	0,64	17,89	16,34	6,38	244,26	0,08	0,22	0,37	22,25	66,20	212,78	27,93	2,59
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200	4,81	7,55	7,41	48,05	289,12	0,12	0,04		36,00	27,59	64,41	11,63	1,20
№498/ЕС ТН2018	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
№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:

14,01 38,19 34,99 139,89 1028,08 0,44 0,44 33,22 63,25 220,68 481,61 117,87 11,05

Полдник (День 1,)

№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
№542/ЕС ТН2018	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
№79/ЕС Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08

Итого по подменю:

177,04 5,23 10,62 10,96 52,27 350,22 0,19 0,36 15,80 15,90 283,85 243,84 48,96 3,81

Зав. производ.

Коскова И.В./

Калькулятор

Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор

/Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор

/Костарева Е.А./

Меню на 31.05.2022 года (День 2)

ЛДП 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

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)**

№1/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	137,25	0,03	0,04	41,79		47,34	33,20	17,74	0,63
№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36
№303/ЕС ТН2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,74	6,93	7,44	155,25	0,13	0,18	0,59	58,25	69,77	245,45	52,77	1,20
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200г	200	2,90	4,31	7,95	29,04	204,96	0,22	0,17	33,99	36,00	59,76	129,59	43,45	1,59
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>11,82</b>	<b>42,21</b>	<b>41,91</b>	<b>118,17</b>	<b>1019,63</b>	<b>0,61</b>	<b>0,62</b>	<b>286,05</b>	<b>142,37</b>	<b>257,15</b>	<b>634,63</b>	<b>169,56</b>	<b>7,98</b>

**Полдник (День 2,)**

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,52	4,52	8,18	45,16	272,33	0,07	0,05	0,06	41,63	19,78	45,19	7,20	0,59
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

**Итого по подменю: 177,04 6,89 10,52 11,58 68,86 421,73 0,13 0,27 4,66 61,63 155,78 155,19 30,20 3,49**

Зав. производ. /Коскова И.В./

Калькулятор /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.



Директор Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми



Директор Костарева Е.А.

Меню на 01.06.2022 года (День 3)

ЛДП 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

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№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
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
№498/ЕС ТН2018	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
№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 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого по подменю:</b>			<b>12,94</b>	<b>48,48</b>	<b>35,90</b>	<b>129,33</b>	<b>1034,94</b>	<b>0,44</b>	<b>0,56</b>	<b>55,46</b>	<b>89,60</b>	<b>117,82</b>	<b>661,25</b>	<b>269,80</b>	<b>14,14</b>

**Полдник (День 3,)**

№482/ЕС ТН2018	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	2,17	0,07		21,72	87,17								
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08

**Итого по подменю: 177,04 6,14 3,26 3,99 61,48 294,86 0,07 0,05 14,00 3,50 32,55 46,90 19,60 3,82**

Зав. производ. Коскова И.В.

Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.



Директор Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми



Директор Костарева Е.А.

Меню на 02.06.2022 года (День 4)

ЛДП питание детей 12-18 лет

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

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4, )

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50		23,86	45,12	20,05	0,86
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00	44,13	51,08	22,54	0,85
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00	34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№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 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
№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:

14,63 31,95 38,59 146,20 1060,70 0,38 0,37 41,07 62,40 160,28 476,65 131,84 8,61

Полдник (День 4, )

№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№537/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,51	6,11	5,90	35,11	218,00	0,13	0,11	8,35	28,10	49,10	92,72	20,22	0,96
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

Итого по подменю:

177,04 7,03 7,11 6,11 70,35 364,85 0,15 0,13 12,35 28,10 63,55 106,72 28,22 3,81

Зав. производ. Коскова И.В.

Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Костарева Е.А./

Меню на 03.06.2022 года (День 5)

ЛДП 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

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5, )

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
№120/ЕС ТН2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,68	9,41	12,40	16,84	216,59	0,11	0,14	15,56	15,00	36,73	153,41	42,04	1,56
№369/ЕС ТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,14	40,95	10,07	0,41
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200	4,81	7,55	7,41	48,05	289,12	0,12	0,04		36,00	27,59	64,41	11,63	1,20
№599/Ди ет.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с витамином С	200	3,26	1,00	0,17	32,56	135,76	0,02	0,04	0,88		33,25	34,33	28,92	1,00
№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:

15,25 45,76 27,07 152,35 1036,95 0,46 0,34 23,67 51,00 175,71 419,60 135,66 7,22

Полдник (День 5, )

№498/ЕС ТН2018	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
№547/ЕС ТН2018	МАННИК	65	2,16	3,75	4,10	21,56	138,16	0,04	0,10	0,17	41,95	39,14	56,40	7,66	0,48
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08

Итого по подменю:

177,04 5,73 5,31 4,86 57,28 294,12 0,10 0,15 18,17 41,95 75,54 85,80 28,26 6,36

Зав. производ.  /Коскова И.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор Голдобина Н.Ю. /Голдобина Н.Ю./

Директор Костарева Е.А. /Костарева Е.А./

Меню на 06.06.2022 года (День 6)

ЛДП 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

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 6, )

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,75	2,32	1,14	17,47	89,53	0,11	0,07	17,76	5,00	27,70	67,93	27,72	0,99
№350/ЕС ТН2018/3	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ" 100/50	100/50	1,77	17,06	24,36	17,70	358,27	0,10	0,20	1,88	30,28	83,64	218,42	31,83	2,41
№151/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	180	3,51	5,78	7,51	35,13	231,22	0,23	0,20	33,80		90,63	153,85	47,44	1,64
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
№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 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: 13,31 33,51 42,43 133,12 1049,06 0,63 0,55 79,89 35,28 254,20 565,24 155,97 9,21

Полдник (День 6, )

№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№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

Итого по подменю: 177,04 5,23 36,16 7,17 52,33 418,54 0,26 0,65 0,95 37,06 327,14 378,71 52,71 0,81

Зав. производ. Коскова И.В. /Коскова И.В./

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

"Утверждаю"

ИЯ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор ИЯ Голдобина Н.Ю.

Директор Е.А. Костарева

Меню на 07.06.2022 года (День 7)

ЛДП 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

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)**

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№131/Ди ет.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,74	5,54	7,90	17,35	162,64	0,13	0,27	16,25	40,00	200,49	182,45	39,39	0,79
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	19,73	139,01	66,92	1,25
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 200г	200	5,29	5,07	7,24	52,87	296,84	0,06	0,04		36,00	9,70	110,00	35,75	0,75
№498/ЕС ТН2018	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
№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:

14,59 38,18 35,37 145,66 1054,77 0,46 0,50 50,93 166,00 303,34 575,69 199,77 9,18

**Полдник (День 7,)**

№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
№527/ЕС ТН2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	75	5,27	4,64	2,58	52,70	252,57	0,08	0,04	0,90	12,13	14,13	48,40	10,26	0,71
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08

Итого по подменю:

177,04 7,60 11,00 8,14 76,02 421,33 0,20 0,37 16,70 12,13 288,53 253,80 52,86 3,99

Зав. производ. И.В. Коскова

Калькулятор Т.С. Наварич

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор Костарева Е.А./

Меню на 08.06.2022 года (День 8)

ЛДП 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

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8, )**

№15/ЕС Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,20	0,74	10,09	1,97	101,64	0,03	0,03	9,46		27,15	28,62	13,93	0,44
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№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 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:

11,36 44,11 45,63 113,57 1041,97 0,71 0,57 256,83 55,64 135,56 583,47 151,09 10,93

**Полдник (День 8, )**

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20
№539/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,50	7,73	35,66	230,20	0,07	0,04		40,25	11,01	40,81	6,61	0,57
№79/ЕС ТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08

Итого по подменю:

177,04 5,64 15,06 14,69 56,38 417,96 0,19 0,47 15,20 80,25 277,41 248,21 49,21 3,85

Зав. производ. Коскова И.В./

Калькулятор Наварич Т.С./



"Утверждаю"

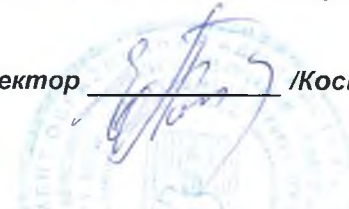
ИП Голдобина Н.Ю.



Директор Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми



Директор Костарева Е.А./

Меню на 09.06.2022 года (День 9)

ЛДП 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

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9, )**

№42/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15		31,09	109,13	18,04	1,51
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
№498/ЕС ТН2018	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
№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 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:**

14,83 40,94 33,11 148,22 1055,56 0,36 0,45 47,00 37,40 155,29 570,42 263,40 14,12

**Полдник (День 9, )**

№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	5,12	34,89	7,12	51,24	408,71	0,11	0,42	0,59	43,50	275,05	344,71	47,58	0,93

**Итого по подменю:**

177,04 6,62 34,89 7,13 66,28 468,96 0,11 0,42 0,59 43,50 275,50 344,71 47,58 0,98

Зав. производ. Коскова И.В./

Калькулятор Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор Голдобина Н.Ю.

Директор Костарева Е.А.

Меню на 10.06.2022 года (День 10)

ЛДП 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

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)**

№5/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	100	0,45	1,47	6,13	4,49	78,98	0,04	0,04	31,89		35,81	33,63	16,66	0,68
№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
№372/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18		19,79	120,15	41,48	0,97
№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 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:

14,88 38,80 28,11 148,65 1003,28 0,38 0,21 52,07 129,32 334,49 119,05 6,79

**Полдник (День 10,)**

№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ 30Г	30	2,27	2,19	1,38	22,65	111,78	0,02	0,01			3,30	15,00	2,70	0,24
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

Итого по подменю:

177,04 5,22 3,19 1,58 52,15 235,60 0,19 0,20 4,00 0,06 17,30 29,00 10,70 3,04

Зав. производ. Коскова И.В.

Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор Голдобина Н.Ю. /Голдобина Н.Ю./

Директор Костарева Е.А. /Костарева Е.А./

Меню на 14.06.2022 года (День 11)

ЛДП 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

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200	4,81	7,55	7,41	48,05	289,12	0,12	0,04		36,00	27,59	64,41	11,63	1,20
№506/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12				
№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:

13,97 35,98 40,68 139,60 1069,28 0,79 0,76 47,50 88,89 156,45 437,00 107,96 7,01

**Полдник (День 11,)**

№482/ЕС ТН2018	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	2,17	0,07		21,72	87,17								
№535/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	2,60	4,18	4,10	26,04	158,04	0,07	0,04	0,04	22,25	17,05	42,47	6,93	0,51
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08

Итого по подменю:

177,04 6,14 4,81 4,66 61,48 307,37 0,11 0,07 14,04 22,25 39,45 57,87 19,53 3,59

Зав. производ. Коскова И.В. /Коскова И.В./

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

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.



Директор Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор Костарева Е.А.

Меню на 15.06.2022 года (День 12)

ЛДП 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

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 12, )**

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№120/ЕС ТН2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,68	9,41	12,40	16,84	216,59	0,11	0,14	15,56	15,00	36,73	153,41	42,04	1,56
№331/ЕС ТН2018	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50	1,00	9,70	10,86	10,04	176,68	0,06	0,10	27,15	22,00	36,70	113,27	23,47	1,69
№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	53,79	116,63	39,11	1,43
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
№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:**

12,79 33,11 41,89 127,90 1021,68 0,55 0,52 104,96 69,40 218,76 532,39 167,95 9,21

**Полдник (День 12, )**

№498/ЕС ТН2018	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
№529/ЕС ТН2018	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ	60	2,21	9,49	9,19	22,11	209,08	0,08	0,08	0,52	23,75	13,02	96,03	12,83	1,34
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08

**Итого по подменю:**

177,04 5,78 11,05 9,95 57,83 365,04 0,14 0,13 18,52 23,75 49,42 125,43 33,43 7,22

Зав. производ. Коскова И.В.

Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор Голдобина Н.Ю.

Директор Костарева Е.А.

Меню на 16.06.2022 года (День 13)

ЛДП 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

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 13,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
№337/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,57	18,26	18,97	15,69	306,74	0,09	0,17	0,21		41,35	192,77	27,80	2,62
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
№498/ЕС ТН2018	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
№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:**

15,13 43,90 33,37 151,22 1081,59 0,55 0,53 31,99 52,40 155,90 678,04 281,05 16,20

**Полдник (День 13,)**

№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
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

**Итого по подменю:**

177,04 6,46 12,52 10,56 64,63 403,60 0,19 0,37 5,80 33,50 280,84 258,49 46,44 3,74

Зав. производ. Коскова И.В.

Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор Голдобина Н.Ю. /Голдобина Н.Ю./

Директор Костарева Е.А. /Костарева Е.А./

Меню на 17.06.2022 года (День 14)

ЛДП 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

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 14,)**

№146/ЕС ТН2018	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 ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00	44,13	51,08	22,54	0,85
№332/ЕС ТН2018/5	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 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
№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:**

11,30 46,29 48,70 112,87 1075,74 0,62 0,59 84,36 82,45 148,92 627,81 158,55 11,56

**Полдник (День 14,)**

№498/ЕС ТН2018	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
№557/П2 013/5	СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ"	50	2,89	4,04	6,79	28,87	192,73	0,06	0,05	0,04	42,32	15,14	41,54	6,03	0,53
№79/ЕС ТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,06

**Итого по подменю:**

177,04 6,46 5,60 7,55 64,59 348,69 0,12 0,10 18,04 42,32 51,54 70,94 26,63 6,41

Зав. производ. Коскова И.В. /Коскова И.В./

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

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор Голдобина Н.Ю. /Голдобина Н.Ю./

Директор Костарева Е.А. /Костарева Е.А./

Меню на 20.06.2022 года (День 1)

ЛДП 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

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

№148/ЕС ТН2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
№92/ЕС Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
№335/ЕС ТН2018/5	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	0,64	17,89	16,34	6,38	244,26	0,08	0,22	0,37	22,25	66,20	212,78	27,93	2,59
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200	4,81	7,55	7,41	48,05	289,12	0,12	0,04		36,00	27,59	64,41	11,63	1,20
№498/ЕС ТН2018	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
№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:

14,01 38,19 34,99 139,89 1028,08 0,44 0,44 33,22 63,25 220,68 481,61 117,87 11,05

Полдник (День 1,)

№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
№542/ЕС ТН2018	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
№79/ЕС Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08

Итого по подменю:

177,04 5,23 10,62 10,96 52,27 350,22 0,19 0,36 15,80 15,90 283,85 243,84 48,96 3,81

Зав. производ. Коскова И.В. /Коскова И.В./

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