

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 03.10.2022 года (День 7)

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)

№21/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69		14,63	29,72	20,47	0,39
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№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
Итого по подменю:		83,23	7,70	21,57	28,31	77,02	649,54	0,23	0,60	3,21	275,11	168,81	355,77	64,88	5,14

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

№145/ЕС ТН2018/5	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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
Итого по подменю:		83,23	9,60	30,57	18,83	95,95	676,12	0,18	0,29	20,06	27,00	71,43	378,43	182,58	8,11

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

№145/ЕС ТН2018/5	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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36

№ 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
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№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 подменю: 83,23 7,78 30,54 18,95 77,68 603,64 0,17 0,28 20,06 27,00 70,98 384,13 180,18 8,39

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

№145/ЕС ТН2018/5	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
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№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
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	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 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

Итого по подменю: 83,23 10,37 31,25 19,12 103,70 712,35 0,63 0,35 66,12 136,00 108,44 405,78 173,92 9,50

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

№4/ЕС ТН2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	0,38	1,04	6,06	3,83	73,98	0,02	0,03	19,33		29,35	23,89	12,17	0,63
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№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
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№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

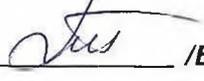
Итого по подменю: 83,23 8,63 34,37 25,56 86,38 715,99 0,65 0,39 86,45 136,00 131,69 482,27 189,39 8,94

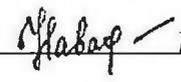
Полдник (День 7,)

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
№464/ЕС ТН2018/5	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
№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.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96

Итого по подменю:

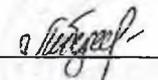
6,55 6,37 6,65 65,57 347,59 0,12 0,21 18,90 3,50 165,40 146,30 38,20 4,85

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 04.10.2022 года (День 8)

Перспективное меню для питания детей 7-11 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 7-11 лет (День 8,)

№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№233/ЕС ТН2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,20	5,16	24,96	163,05	0,05	0,15	0,80	15,00	117,11	120,05	24,87	0,36
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№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

Итого по подменю: 83,23 6,77 14,02 16,21 67,62 473,14 0,18 0,39 1,40 75,00 255,61 271,25 59,67 1,71

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 8,)

	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г	90		14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№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 7,92 23,36 12,43 85,83 549,16 0,32 0,30 53,26 76,43 120,15 378,24 105,43 7,07

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 8,)

	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г	90		14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08
--	--	----	--	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

№ 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
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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
№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:		83,23	6,59	23,33	12,55	72,55	496,64	0,31	0,29	53,26	76,43	119,85	383,94	103,03	7,37

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,00	20,42	149,02	22,51	2,23
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61
№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
№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:		83,23	9,84	27,81	33,34	98,43	805,61	0,30	0,48	228,39	55,00	194,63	464,94	164,45	8,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,00	20,42	149,02	22,51	2,23
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60

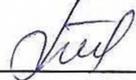
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,46

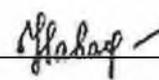
Итого по подменю: **83,23** 8,76 29,34 33,74 87,62 771,73 0,31 0,47 228,39 55,00 198,78 491,84 167,05 9,40

Полдник (День 8,)

№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	6,02	6,03	10,91	60,21	363,11	0,09	0,06	0,08	55,50	26,37	60,26	9,61	0,78

Итого по подменю: 8,42 6,03 10,91 84,21 459,11 0,11 0,08 4,08 55,50 40,37 74,26 17,61 3,58

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 05.10.2022 года (День 9)

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 9,)

№76/ЕСТ Н2018	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/ЕС ТН2018/5	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
№459/ЕС ТН2018/5	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/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/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 8,12 10,99 14,94 81,14 503,52 0,22 0,25 18,83 60,00 185,83 193,71 52,52 4,86

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (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
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№459/ЕС ТН2018/5	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/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

Итого по подменю: 83,23 7,36 35,00 27,09 73,59 678,47 0,31 0,27 10,73 78,48 69,42 335,42 61,53 4,52

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (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
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72

№ 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
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов)	150		5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7		0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04
№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: **83,23** 2,40 34,97 27,21 60,31 625,95 0,30 0,26 10,73 78,48 69,12 341,12 59,13 4,82

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№42/ЕСТ Н2018/5	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/ЕСТ Н2018/5	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/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
№385/ЕС ТН2018	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/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
№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: **83,23** 10,94 23,98 31,27 109,39 815,58 0,41 0,27 30,76 55,51 90,11 354,71 99,77 6,30

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

№42/ЕСТ Н2018/5	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/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
№385/ЕС ТН2018	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/ЕС ТН2018/5	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/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

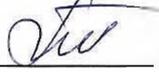
Итого по подмену: **83,23** 9,28 24,73 31,53 92,85 754,41 0,41 0,26 30,76 55,51 95,29 371,70 100,07 6,91

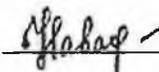
Полдник (День 9,)

№ 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
№460/ЕС ТН2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08
№589/п2 013/5	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/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:

6,50 5,70 4,15 64,90 319,75 0,10 0,11 15,30 5,00 89,80 86,50 25,00 3,78

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)

№70/ЕС 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/ЕС 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 подмену: 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 подмену: 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 подмену: 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

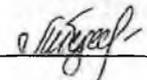
Итого по подмену: 6,17 14,17 13,20 61,69 422,68 0,21 0,38 1,88 44,50 286,10 274,93 43,85 1,21

Зав. производ. Вейс /Бойко Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка " г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 07.10.2022 года (День 11)

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 11,)

№284/ЕС ТН2018	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	257,36	324,21	47,49	1,28
№464/ЕС ТН2018/5	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
№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	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79

Итого по подменю: 83,23 11,56 37,58 10,06 115,56 703,58 0,25 0,64 14,64 48,02 401,27 482,27 127,83 2,82

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

№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№231/ЕС ТН2018/5	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	127,30	161,53	43,24	0,96
№464/ЕС ТН2018/5	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
№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
№577/П2 013/5	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	2,22	6,52	6,60	22,20	174,28	0,05	0,08	0,04	45,65	29,56	59,68	7,90	0,46
№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

Итого по подменю: 83,23 9,42 23,97 22,79 94,13 678,05 0,35 0,63 2,34 100,65 418,01 457,21 97,64 2,68

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

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№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

№ 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
№209/ЕС ТН2018/5	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,32	4,66	5,98	33,17	205,16	0,06	0,04		30,00	26,11	163,07	20,11	0,95
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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 подменю:		83,23	6,39	27,44	21,61	63,75	559,33	0,22	0,16	22,69	120,00	81,29	379,71	110,03	4,84

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5	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
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№506/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12				
№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:		83,23	10,97	32,25	35,09	109,71	884,18	0,56	0,83	35,82	86,11	160,99	524,01	211,97	8,71

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

№145/ЕС ТН2018/5	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
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№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 подменю:		83,23	10,10	35,78	35,69	101,07	871,78	0,33	0,54	55,82	85,99	179,59	614,91	238,57	11,06

Полдник (День 11,)

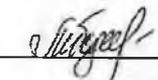
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№284/ЕС ТН2018	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	100/30	3,99	20,86	5,25	39,91	290,41	0,08	0,28	0,46	32,02	203,28	239,04	35,06	0,88
<i>Итого по подменю:</i>			6,18	23,88	7,75	61,80	412,55	0,12	0,43	1,36	32,02	329,73	334,04	50,06	1,03

Зав. производ. Бойко Е.В.

Калькулятор Наварич Т.С.

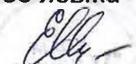
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 10.10.2022 года (День 1)

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)

№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38
№229/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№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
№589/п2 013/5	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

Итого по подменю: 83,23 10,62 17,27 15,73 106,15 635,72 0,43 0,46 0,97 62,11 266,98 328,20 63,82 3,29

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,)

№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
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№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
№589/п2 013/5	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

Итого по подменю: 83,23 8,96 21,73 22,70 89,45 649,69 0,41 0,75 15,52 271,67 170,78 321,65 54,51 7,13

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)

№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43

№ 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	
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37									
№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 подменю: **83,23** 4,37 18,93 20,87 43,64 438,16 0,21 0,57 18,52 271,61 172,38 320,05 51,21 8,25

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	0,59	1,05	6,05	5,91	82,35	0,02	0,03	25,07		28,40	19,92	10,64	0,38	
№92/ЕСТ Н2018/5	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	
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36	
№374/ЕС ТН2018/5	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	44,82	97,19	32,59	1,19	
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	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 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: **83,23** 10,17 27,16 24,46 101,63 736,09 0,39 0,35 72,18 32,00 165,60 332,68 105,80 8,20

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	0,31	1,11	6,06	3,06	71,18	0,02	0,03	26,42		29,75	20,85	11,12	0,39	
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96	
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36	
№374/ЕС ТН2018/5	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	44,82	97,19	32,59	1,19	
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40	
№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 подменю: **83,23** 8,28 30,75 25,07 82,74 682,93 0,44 0,38 89,53 32,00 174,88 411,20 125,08 7,78

Полдник (День 1,)

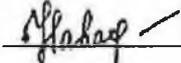
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06					
------------------	--	-----	------	--	--	------	-------	------	------	--	------	--	--	--	--	--

№ 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
№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
№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:

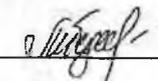
5,88 6,32 5,96 58,83 314,22 0,29 0,25 15,00 33,56 38,84 70,99 21,94 4,04

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 11.10.2022 года (День 2)

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 2,)

№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
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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	9,05	37,86	8,02	90,48	586,01	0,21	0,47	15,59	43,50	306,25	387,31	70,98	4,86

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 2,)

№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	134,99	194,22	29,02	0,72
№457/ЕС ТН2018/5	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
№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
Итого по подменю:		83,23	6,73	14,78	18,88	67,18	498,35	0,24	0,40	1,34	90,00	271,19	336,72	60,52	1,87

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,)

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,71	1,03	3,91	7,08	67,62	0,03	0,02	4,41		8,15	20,14	10,26	0,29
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	294,23	0,06	0,19	2,49	51,01	41,92	170,24	19,21	1,28
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29

№ 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	
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28									
№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 подменю:		83,23	4,96	26,03	32,36	49,52	593,97	0,34	0,40	120,09	69,01	113,25	359,34	77,06	6,34	

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46		10,47	18,34	9,79	0,43	
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,77	1,60	4,91	7,65	81,34	0,06	0,05	23,34	5,00	36,18	41,47	18,12	0,68	
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г	240		19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40	25,28	266,38	59,85	3,04	
№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	
№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:		83,23	6,01	27,24	31,04	110,40	830,41	0,30	0,33	234,92	43,40	98,18	387,49	108,56	6,33	

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46		10,47	18,34	9,79	0,43	
№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	
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г	240		19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40	25,28	266,38	59,85	3,04	
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60	
№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 подменю:		83,23	5,11	29,14	32,48	101,46	814,84	0,32	0,33	240,74	43,40	110,28	424,00	115,58	7,40	

Полдник (День 2,)

№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30				0,03
№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ	100/30	3,98	23,98	5,60	39,76	305,40	0,08	0,30	0,49	29,00	215,07	252,71	35,12	0,64	
Итого по подменю:			4,99	23,98	5,60	49,81	345,60	0,08	0,30	0,49	29,00	215,37	252,71	35,12	0,67	

Зав. производ. Бойко /Бойко Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор М.С. Лебедева /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор Е.Е. Иконникова /Иконникова Е.Е./

Меню на 12.10.2022 года (День 3)

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 3,)

№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
№231/ЕС ТН2018/5	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	127,30	161,53	43,24	0,96
№459/ЕС ТН2018/5	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/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
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56

Итого по подменю: 83,23 9,36 18,86 16,45 93,52 598,07 0,32 0,41 3,73 140,50 180,82 327,83 72,52 3,59

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63
	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
№459/ЕС ТН2018/5	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/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

Итого по подменю: 83,23 4,00 31,25 32,44 62,22 666,12 0,34 0,35 46,63 30,54 71,17 395,53 90,03 6,87

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63
	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
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7		0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04

№ 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
№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 подменю: **83,23** 2,64 31,22 32,56 48,94 613,60 0,33 0,34 46,63 30,54 70,87 401,23 87,63 7,17

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)

№145/ЕС ТН2018/5	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/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	0,94	14,02	3,65	9,40	126,71	0,12	0,14	1,71	39,70	40,50	206,43	46,87	1,18
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№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
№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: **83,23** 10,22 35,61 22,63 102,14 755,32 0,42 0,36 25,26 106,19 152,58 459,24 124,64 5,93

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)

№145/ЕС ТН2018/5	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/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	90/50	0,85	14,02	3,65	8,50	123,11	0,12	0,14	1,71	39,70	40,48	206,43	46,87	1,17
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов	150		5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200		1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64
№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 подменю: **83,23** 4,42 37,14 23,03 90,43 717,84 0,43 0,35 25,26 106,19 156,71 486,14 127,24 6,82

Полдник (День 3,)

№468/ЕС ТН2018/5	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/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56

№ 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
№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:

5,92 10,72 10,58 59,20 374,86 0,20 0,41 16,45 65,50 280,84 240,92 48,62 4,06

Зав. производ. *Бойко* /Бойко Е.В./

Калькулятор *Наварич* /Наварич Т.С./

№ 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
№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
№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: 83,23 6,29 41,48 18,58 62,87 584,63 0,24 0,35 20,61 150,92 155,64 479,71 221,17 9,53

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№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
№352/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	240/5	4,15	17,44	12,83	41,51	351,28	0,49	1,72	69,56	5844,90	38,47	364,49	66,43	7,06
№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: 83,23 11,77 25,73 22,08 117,68 772,68 0,69 1,83 101,78 5844,90 120,13 507,64 118,85 11,75

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№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
№332/ЕС ТН2018/5	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
№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 подмену: 83,23 9,59 39,45 42,31 95,84 921,95 0,52 0,48 71,82 52,10 126,88 545,61 129,14 10,95

Полдник (День 4,)

№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№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
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60г	60		4,17	7,05	36,98	228,10	0,07	0,05		37,02	10,54	43,79	6,81	0,58

№ 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

Итого по подменю:

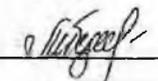
2,97 14,42 18,98 66,72 496,06 0,15 0,30 1,04 99,23 342,84 289,99 48,66 1,80

Зав. производ. *Бойко* /Бойко Е.В./

Калькулятор *Наварич* /Наварич Т.С./

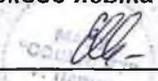
"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 14.10.2022 года (День 5)

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)

№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	134,99	194,22	29,02	0,72
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№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

Итого по подменю: 83,23 6,73 14,78 18,88 67,18 498,35 0,24 0,40 1,34 90,00 271,19 336,72 60,52 1,87

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,12	0,45	6,05	1,18	60,98	0,02	0,02	5,68		16,29	17,17	8,36	0,26
№369/ЕС ТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90	0,92	17,32	5,51	9,18	155,86	0,04	0,05	0,21		34,33	36,86	9,07	0,37
№374/ЕС ТН2018/5	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	44,82	97,19	32,59	1,19
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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

Итого по подменю: 83,23 6,80 25,72 18,24 67,87 539,16 0,30 0,23 31,38 27,00 109,54 209,12 67,42 3,38

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,12	0,45	6,05	1,18	60,98	0,02	0,02	5,68		16,29	17,17	8,36	0,26
№369/ЕС ТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90	0,92	17,32	5,51	9,18	155,86	0,04	0,05	0,21		34,33	36,86	9,07	0,37

№ 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
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,88	64,79	21,73	0,79
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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 подменю: 83,23 4,97 25,97 17,62 49,61 461,21 0,29 0,24 60,62 24,00 109,23 210,47 63,36 4,04

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)

№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,40	1,89	1,06	14,03	73,32	0,09	0,06	14,42	5,00	23,49	55,14	22,41	0,80
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	0,87	14,42	14,09	8,68	219,37	0,08	0,15	0,21	14,40	41,10	163,03	23,46	2,17
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	3,35	5,44	6,02	33,53	210,10	0,09	0,04	4,05	30,00	21,81	49,49	12,28	1,02
№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
№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: 83,23 10,32 27,21 22,16 103,28 722,07 0,38 0,30 33,56 49,40 124,48 352,14 90,11 7,03

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5,)

№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,40	1,89	1,06	14,03	73,32	0,09	0,06	14,42	5,00	23,49	55,14	22,41	0,80
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	0,87	14,42	14,09	8,68	219,37	0,08	0,15	0,21	14,40	41,10	163,03	23,46	2,17
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	3,35	5,44	6,02	33,53	210,10	0,09	0,04	4,05	30,00	21,83	49,49	12,28	1,02
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*/	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17
№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

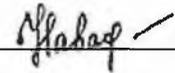
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:		83,23	9,24	28,74	22,56	92,47	688,19	0,39	0,29	33,56	49,40	128,65	379,04	92,71	7,94

Полдник (День 5,)

№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
	МАННИК 100г	100		5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,21	86,77	11,78	0,74

Итого по подменю: 0,70 15,77 12,71 40,17 338,17 0,14 0,55 1,46 104,54 304,21 278,77 41,78 0,94

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

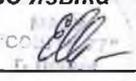
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 17.10.2022 года (День 7)

Перспективное меню для питания детей 7-11 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 7-11 лет (День 7,)

№21/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69		14,63	29,72	20,47	0,39
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№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

Итого по подменю: 83,23 7,70 21,57 28,31 77,02 649,54 0,23 0,60 3,21 275,11 168,81 355,77 64,88 5,14

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

№145/ЕС ТН2018/5	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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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

Итого по подменю: 83,23 9,60 30,57 18,83 95,95 676,12 0,18 0,29 20,06 27,00 71,43 378,43 182,58 8,11

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

№145/ЕС ТН2018/5	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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36

№ 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
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№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 подменю: 83,23 7,78 30,54 18,95 77,68 603,64 0,17 0,28 20,06 27,00 70,98 384,13 180,18 8,39

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

№145/ЕС ТН2018/5	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
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№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
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	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 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

Итого по подменю: 83,23 10,37 31,25 19,12 103,70 712,35 0,63 0,35 66,12 136,00 108,44 405,78 173,92 9,50

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

№4/ЕС ТН2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	0,38	1,04	6,06	3,83	73,98	0,02	0,03	19,33		29,35	23,89	12,17	0,63
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№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
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№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 подменю: 83,23 8,63 34,37 25,56 86,38 715,99 0,65 0,39 86,45 136,00 131,69 482,27 189,39 8,94

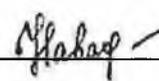
Полдник (День 7,)

№ 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
№464/ЕС ТН2018/5	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
№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.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96

Итого по подменю:

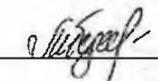
6,55 6,37 6,65 65,57 347,59 0,12 0,21 18,90 3,50 165,40 146,30 38,20 4,85

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 18.10.2022 года (День 8)

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 8,)

№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42	
№233/ЕС ТН2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,20	5,16	24,96	163,05	0,05	0,15	0,80	15,00	117,11	120,05	24,87	0,36	
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20						0,30		0,03	
№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
№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	

Итого по подменю: 83,23 6,77 14,02 16,21 67,62 473,14 0,18 0,39 1,40 75,00 255,61 271,25 59,67 1,71

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 8,)

	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г	90		14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08	
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37	
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76	
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20						0,30		0,03	
№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
№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 7,92 23,36 12,43 85,83 549,16 0,32 0,30 53,26 76,43 120,15 378,24 105,43 7,07

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 8,)

	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г	90		14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08
--	--	----	--	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

№ 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
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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
№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: **83,23** 6,59 23,33 12,55 72,55 496,64 0,31 0,29 53,26 76,43 119,85 383,94 103,03 7,37

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,00	20,42	149,02	22,51	2,23
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61
№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
№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: **83,23** 9,84 27,81 33,34 98,43 805,61 0,30 0,48 228,39 55,00 194,63 464,94 164,45 8,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,00	20,42	149,02	22,51	2,23
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60

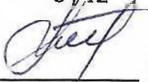
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48

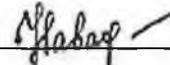
Итого по подмену: **83,23** 8,76 29,34 33,74 87,62 771,73 0,31 0,47 228,39 55,00 198,78 491,84 167,05 9,40

Полдник (День 8,)

№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	6,02	6,03	10,91	60,21	363,11	0,09	0,06	0,08	55,50	26,37	60,26	9,61	0,78

Итого по подмену: 8,42 6,03 10,91 84,21 459,11 0,11 0,08 4,08 55,50 40,37 74,26 17,61 3,58

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 19.10.2022 года (День 9)

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 9,)

№76/ЕСТ Н2018	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/ЕС ТН2018/5	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
№459/ЕС ТН2018/5	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/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/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 8,12 10,99 14,94 81,14 503,52 0,22 0,25 18,83 60,00 185,83 193,71 52,52 4,86

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (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
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№459/ЕС ТН2018/5	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/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

Итого по подменю: 83,23 7,36 35,00 27,09 73,59 678,47 0,31 0,27 10,73 78,48 69,42 335,42 61,53 4,52

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (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
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72

№ 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
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов)	150		5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7		0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04
№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: **83,23** 2,40 34,97 27,21 60,31 625,95 0,30 0,26 10,73 78,48 69,12 341,12 59,13 4,82

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№42/ЕСТ Н2018/5	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/ЕСТ Н2018/5	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/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
№385/ЕС Н2018	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/ЕС Н2018/5	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/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: **83,23** 10,94 23,98 31,27 109,39 815,58 0,41 0,27 30,76 55,51 90,11 354,71 99,77 6,30

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

№42/ЕСТ Н2018/5	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/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
№385/ЕС Н2018	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/ЕС Н2018/5	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/П2 13/5	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: **83,23** 9,28 24,73 31,53 92,85 754,41 0,41 0,26 30,76 55,51 95,29 371,70 100,07 6,91

Полдник (День 9,)

№ 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
№460/ЕС ТН2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08
№589/п2 013/5	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/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:

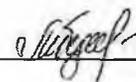
6,50 5,70 4,15 64,90 319,75 0,10 0,11 15,30 5,00 89,80 86,50 25,00 3,78

Зав. производ. Бойко Е.В.

Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 20.10.2022 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	Mg	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

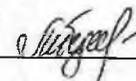
Итого по подменю: 6,17 14,17 13,20 61,69 422,68 0,21 0,38 1,88 44,50 286,10 274,93 43,85 1,21

Зав. производ. Бойко Е.В.

Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 21.10.2022 года (День 11)

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 11,)

№284/ЕС ТН2018	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	257,36	324,21	47,49	1,28
№464/ЕС ТН2018/5	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
№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	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79

Итого по подменю: 83,23 11,56 37,58 10,06 115,56 703,58 0,25 0,64 14,64 48,02 401,27 482,27 127,83 2,82

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

№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№231/ЕС ТН2018/5	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	127,30	161,53	43,24	0,96
№464/ЕС ТН2018/5	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
№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
№577/П2 013/5	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	2,22	6,52	6,60	22,20	174,28	0,05	0,08	0,04	45,65	29,56	59,68	7,90	0,46
№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

Итого по подменю: 83,23 9,42 23,97 22,79 94,13 678,05 0,35 0,63 2,34 100,65 418,01 457,21 97,64 2,68

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

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№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

№ 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
№209/ЕС ТН2018/5	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,32	4,66	5,98	33,17	205,16	0,06	0,04		30,00	26,11	163,07	20,11	0,95
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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 подменю: **83,23** 6,39 27,44 21,61 63,75 559,33 0,22 0,16 22,69 120,00 81,29 379,71 110,03 4,84

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5	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
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№506/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12				
№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: **83,23** 10,97 32,25 35,09 109,71 884,18 0,56 0,83 35,82 86,11 160,99 524,01 211,97 8,71

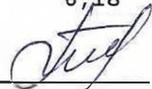
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 11,)

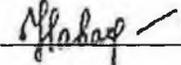
№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№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 подменю: **83,23** 10,10 35,78 35,69 101,07 871,78 0,33 0,54 55,82 85,99 179,59 614,91 238,57 11,06

Полдник (День 11,)

№ 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
№464/ЕС ТН2018/5	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
№284/ЕС ТН2018	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	100/30	3,99	20,86	5,25	39,91	290,41	0,08	0,28	0,46	32,02	203,28	239,04	35,06	0,88
<i>Итого по подменю:</i>			6,18	23,88	7,75	61,80	412,55	0,12	0,43	1,36	32,02	329,73	334,04	50,06	1,03

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

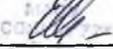
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 24.10.2022 года (День 1)

Перспективное меню для питания детей 7-11 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 7-11 лет (День 1,)

№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38
№229/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№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
№589/п2 013/5	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

Итого по подменю: 83,23 10,62 17,27 15,73 106,15 635,72 0,43 0,46 0,97 62,11 266,98 328,20 63,82 3,29

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,)

№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
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№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
№589/п2 013/5	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

Итого по подменю: 83,23 8,96 21,73 22,70 89,45 649,69 0,41 0,75 15,52 271,67 170,78 321,65 54,51 7,13

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)

№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43

№ 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	
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37									
№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:		83,23	4,37	18,93	20,87	43,64	438,16	0,21	0,57	18,52	271,61	172,38	320,05	51,21	8,25	

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	0,59	1,05	6,05	5,91	82,35	0,02	0,03	25,07		28,40	19,92	10,64	0,38	
№92/ЕСТ Н2018/5	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	
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36	
№374/ЕС ТН2018/5	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	44,82	97,19	32,59	1,19	
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	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 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:		83,23	10,17	27,16	24,46	101,63	736,09	0,39	0,35	72,18	32,00	165,60	332,68	105,80	8,20	

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	0,31	1,11	6,06	3,06	71,18	0,02	0,03	26,42		29,75	20,85	11,12	0,39	
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96	
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36	
№374/ЕС ТН2018/5	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	44,82	97,19	32,59	1,19	
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40	
№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:		83,23	8,28	30,75	25,07	82,74	682,93	0,44	0,38	89,53	32,00	174,88	411,20	125,08	7,78	

Полдник (День 1,)

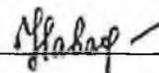
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАСНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06					
------------------	---	-----	------	--	--	------	-------	------	------	--	------	--	--	--	--	--

№ 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
№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
№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:

5,88 6,32 5,96 58,83 314,22 0,29 0,25 15,00 33,56 38,84 70,99 21,94 4,04

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

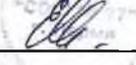
"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка " г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 25.10.2022 года (День 2)

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 2,)

№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
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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 9,05 37,86 8,02 90,48 586,01 0,21 0,47 15,59 43,50 306,25 387,31 70,98 4,86

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 2,)

№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	134,99	194,22	29,02	0,72
№457/ЕС ТН2018/5	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
№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

Итого по подменю: 83,23 6,73 14,78 18,88 67,18 498,35 0,24 0,40 1,34 90,00 271,19 336,72 60,52 1,87

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,)

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,71	1,03	3,91	7,08	67,62	0,03	0,02	4,41		8,15	20,14	10,26	0,29
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	294,23	0,06	0,19	2,49	51,01	41,92	170,24	19,21	1,28
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29

№ 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		
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
№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:		83,23	4,96	26,03	32,36	49,52	593,97	0,34	0,40	120,09	69,01	113,25	359,34	77,06	6,34		

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

№18/ЕС Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46		10,47	18,34	9,79	0,43		
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,77	1,60	4,91	7,65	81,34	0,06	0,05	23,34	5,00	36,18	41,47	18,12	0,68		
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г	240		19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40	25,28	266,38	59,85	3,04		
№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		
№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:		83,23	6,01	27,24	31,04	110,40	830,41	0,30	0,33	234,92	43,40	98,18	387,49	108,56	6,33		

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)

№18/ЕС Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46		10,47	18,34	9,79	0,43		
№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		
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г	240		19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40	25,28	266,38	59,85	3,04		
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60		
№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:		83,23	5,11	29,14	32,48	101,46	814,84	0,32	0,33	240,74	43,40	110,28	424,00	115,58	7,40		

Полдник (День 2,)

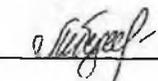
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30				0,03	
№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ	100/30	3,98	23,98	5,60	39,76	305,40	0,08	0,30	0,49	29,00	215,07	252,71	35,12	0,64		
Итого по подмену:			4,99	23,98	5,60	49,81	345,60	0,08	0,30	0,49	29,00	215,37	252,71	35,12	0,67		

Зав. производ. Бойко /Бойко Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

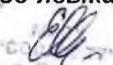
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка " г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 26.10.2022 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, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 3,)

№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
№231/ЕС ТН2018/5	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	127,30	161,53	43,24	0,96
№459/ЕС ТН2018/5	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/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
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
Итого по подмену:		83,23	9,36	18,86	16,45	93,52	598,07	0,32	0,41	3,73	140,50	180,82	327,83	72,52	3,59

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63
	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
№459/ЕС ТН2018/5	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/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
Итого по подмену:		83,23	4,00	31,25	32,44	62,22	666,12	0,34	0,35	46,63	30,54	71,17	395,53	90,03	6,87

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63
	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
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7		0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04

№ 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
№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 подменю: **83,23** 2,64 31,22 32,56 48,94 613,60 0,33 0,34 46,63 30,54 70,87 401,23 87,63 7,17

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)

№145/ЕС ТН2018/5	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/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	0,94	14,02	3,65	9,40	126,71	0,12	0,14	1,71	39,70	40,50	206,43	46,87	1,18
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№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
№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: **83,23** 10,22 35,61 22,63 102,14 755,32 0,42 0,36 25,26 106,19 152,58 459,24 124,64 5,93

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)

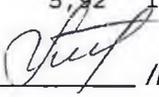
№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	90/50	0,85	14,02	3,65	8,50	123,11	0,12	0,14	1,71	39,70	40,48	206,43	46,87	1,17
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов)	150		5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200		1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64
№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

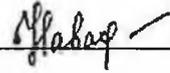
Итого по подменю: **83,23** 4,42 37,14 23,03 90,43 717,84 0,43 0,35 25,26 106,19 156,71 486,14 127,24 6,82

Полдник (День 3,)

№468/ЕС ТН2018/5	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/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56

№ 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
№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
<i>Итого по подменю:</i>			5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

№ 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
№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
№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: 83,23 6,29 41,48 18,58 62,87 584,63 0,24 0,35 20,61 150,92 155,64 479,71 221,17 9,53

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№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
№352/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	240/5	4,15	17,44	12,83	41,51	351,28	0,49	1,72	69,56	5844,90	38,47	364,49	66,43	7,06
№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: 83,23 11,77 25,73 22,08 117,68 772,68 0,69 1,83 101,78 5844,90 120,13 507,64 118,85 11,75

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№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
№332/ЕС ТН2018/5	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
№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

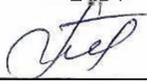
Итого по подмену: 83,23 9,59 39,45 42,31 95,84 921,95 0,52 0,48 71,82 52,10 126,88 545,61 129,14 10,95

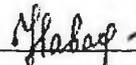
Полдник (День 4,)

№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№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
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60г	60		4,17	7,05	36,98	228,10	0,07	0,05		37,02	10,54	43,79	6,81	0,58

№ 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

Итого по подмену: 2,97 14,42 18,98 66,72 496,06 0,15 0,30 1,04 99,23 342,84 289,99 48,66 1,80

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка " г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 28.10.2022 года (День 5)

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)

№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	134,99	194,22	29,02	0,72
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№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

Итого по подменю: 83,23 6,73 14,78 18,88 67,18 498,35 0,24 0,40 1,34 90,00 271,19 336,72 60,52 1,87

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,12	0,45	6,05	1,18	60,98	0,02	0,02	5,68		16,29	17,17	8,36	0,26
№369/ЕС ТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90	0,92	17,32	5,51	9,18	155,86	0,04	0,05	0,21		34,33	36,86	9,07	0,37
№374/ЕС ТН2018/5	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	44,82	97,19	32,59	1,19
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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

Итого по подменю: 83,23 6,80 25,72 18,24 67,87 539,16 0,30 0,23 31,38 27,00 109,54 209,12 67,42 3,38

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,12	0,45	6,05	1,18	60,98	0,02	0,02	5,68		16,29	17,17	8,36	0,26
№369/ЕС ТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90	0,92	17,32	5,51	9,18	155,86	0,04	0,05	0,21		34,33	36,86	9,07	0,37

№ 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
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,88	64,79	21,73	0,79
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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 подменю: **83,23** 4,97 25,97 17,62 49,61 461,21 0,29 0,24 60,62 24,00 109,23 210,47 63,36 4,04

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)

№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,40	1,89	1,06	14,03	73,32	0,09	0,06	14,42	5,00	23,49	55,14	22,41	0,80
№405/Ди ет.с6.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	0,87	14,42	14,09	8,68	219,37	0,08	0,15	0,21	14,40	41,10	163,03	23,46	2,17
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	3,35	5,44	6,02	33,53	210,10	0,09	0,04	4,05	30,00	21,81	49,49	12,28	1,02
№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
№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: **83,23** 10,32 27,21 22,16 103,28 722,07 0,38 0,30 33,56 49,40 124,48 352,14 90,11 7,03

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5,)

№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,40	1,89	1,06	14,03	73,32	0,09	0,06	14,42	5,00	23,49	55,14	22,41	0,80
№405/Ди ет.с6.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	0,87	14,42	14,09	8,68	219,37	0,08	0,15	0,21	14,40	41,10	163,03	23,46	2,17
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	3,35	5,44	6,02	33,53	210,10	0,09	0,04	4,05	30,00	21,83	49,49	12,28	1,02
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17
№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

№ 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

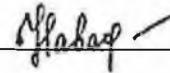
Итого по подменю: **83,23** 9,24 28,74 22,56 92,47 688,19 0,39 0,29 33,56 49,40 128,65 379,04 92,71 7,94

Полдник (День 5,)

№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
	МАННИК 100г	100		5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,21	86,77	11,78	0,74

Итого по подменю: 0,70 15,77 12,71 40,17 338,17 0,14 0,55 1,46 104,54 304,21 278,77 41,78 0,94

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 31.10.2022 года (День 7)

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	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)

№21/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69		14,63	29,72	20,47	0,39
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№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

Итого по подменю: 83,23 7,70 21,57 28,31 77,02 649,54 0,23 0,60 3,21 275,11 168,81 355,77 64,88 5,14

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

№145/ЕС ТН2018/5	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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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

Итого по подменю: 83,23 9,60 30,57 18,83 95,95 676,12 0,18 0,29 20,06 27,00 71,43 378,43 182,58 8,11

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

№145/ЕС ТН2018/5	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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36

№ 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
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№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: **83,23** 7,78 30,54 18,95 77,68 603,64 0,17 0,28 20,06 27,00 70,98 384,13 180,18 8,39

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

№145/ЕС ТН2018/5	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
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№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
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	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 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

Итого по подмену: **83,23** 10,37 31,25 19,12 103,70 712,35 0,63 0,35 66,12 136,00 108,44 405,78 173,92 9,50

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

№4/ЕС ТН2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	0,38	1,04	6,06	3,83	73,98	0,02	0,03	19,33		29,35	23,89	12,17	0,63
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№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
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№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

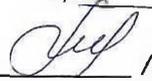
Итого по подмену: **83,23** 8,63 34,37 25,56 86,38 715,99 0,65 0,39 86,45 136,00 131,69 482,27 189,39 8,94

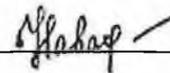
Полдник (День 7,)

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
№464/ЕС ТН2018/5	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
№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.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96

Итого по подменю:

6,55 6,37 6,65 65,57 347,59 0,12 0,21 18,90 3,50 165,40 146,30 38,20 4,85

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

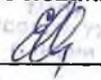
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

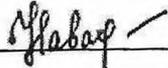
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 10.10.2022 года День 1

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	28,00	100	1,76	10,09	9,85	0,99	137,25	№1/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	30,00	100	1,27	6,13	18,61	1,86	134,64	№24/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50,00	130	2,93	2,57	26,34	2,63	140,22	№406/М 2003
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	37,00	200	7,34	6,61	37,30	3,73	237,99	№229/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	40,00	150	3,24	5,96	21,78	2,18	153,72	№374/ЕСТН2018
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	45,00	150	1,43	5,47	12,31	1,23	104,21	№234/П2008
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ ПЕЧЕНЫЙ	28,00	75	4,46	3,54	44,14	4,41	226,20	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПЛЮШКА "ЭСТОНСКАЯ С СЫРОМ"	30,00	50	6,40	9,04	20,70	2,07	189,75	522/М
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	20,00	60	5,72	5,36	34,83	3,48	210,40	№538/ЕСТН2018
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

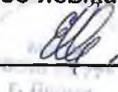
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

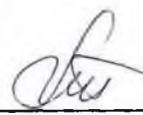
МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

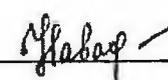
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 10.10.2022 года День 1

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

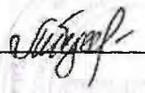
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	28,00	100	1,76	10,09	9,85	0,99	137,25	№1/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	30,00	100	1,27	6,13	18,61	1,86	134,64	№24/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50,00	130	2,93	2,57	26,34	2,63	140,22	№406/М 2003
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	37,00	200	7,34	6,61	37,30	3,73	237,99	№229/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	40,00	150	3,24	5,96	21,78	2,18	153,72	№374/ЕСТН2018
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	45,00	150	1,43	5,47	12,31	1,23	104,21	№234/П2008
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ ПЕЧЕНый	28,00	75	4,46	3,54	44,14	4,41	226,20	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПЛЮШКА "ЭСТОНСКАЯ С СЫРОМ"	30,00	50	6,40	9,04	20,70	2,07	189,75	522/М
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	20,00	60	5,72	5,36	34,83	3,48	210,40	№538/ЕСТН2018
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

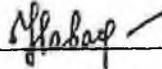
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 31.10.2022 года День 7

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	28,00	100	1,73	10,09	6,39	0,64	123,29	№4/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	40,00	100	0,93	10,08	2,61	0,26	104,92	№13/ЕСТН2018
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й)	30,00	250	5,70	4,32	21,92	2,19	149,33	№144/П2013/5
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ ГОРБУШИ В ЯЙЦЕ	60,00	67,5	15,09	11,76	4,28	0,43	183,27	ДИЕТСБОРНИК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	45,00	100	10,39	3,92	2,95	0,30	88,91	№297/ЕСТН2018
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	65,00	120	17,36	8,66	3,98	0,40	163,35	№364/ЕСТН2018
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
ГАРНИРЫ								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35,00	150	8,66	7,15	39,09	3,91	255,35	№204/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40,00	150/7,5	3,17	6,06	25,40	2,54	168,80	№150/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ,	40,00	135	2,90	9,61	12,68	1,27	149,07	№291/Диет.
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	30,00	75	4,64	2,58	52,70	5,27	252,57	№527/ЕСТН2018
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	25,00	60	4,42	9,43	34,66	3,47	241,19	№560/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

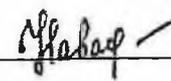
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 29.10.2022 года День 6

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

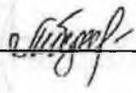
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	18,00	20	5,12	5,22			67,46	№72/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	28,00	100	1,76	10,09	9,85	0,99	137,25	№1/ЕСТН2018/5
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	35,00	100	1,37	10,18	8,55	0,86	131,31	№47/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "СОЛНЫШКО".	30,00	100	1,31	0,15	22,52	2,25	96,65	53/М
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	45,00	250	9,41	12,40	16,84	1,68	216,59	№120/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
МЯСО ТУШЕНОЕ.	65,00	80	12,72	14,65	2,03	0,20	190,87	№320/ЕСТН2018
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	65,00	50/50	13,76	9,58	8,93	0,89	177,32	408/94
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО	75,00	150/30	30,21	6,60	51,46	5,15	386,20	№284/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ЯНТАРНАЯ".	40,00	200	8,43	11,40	39,50	3,95	294,51	№269/П2013/5
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	45,00	150	1,43	5,47	12,31	1,23	104,21	№234/П2008
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	30,00	200	0,21	0,15	17,43	1,74	71,91	№489/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"	25,00	60	3,89	6,65	31,18	3,12	200,10	№554/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

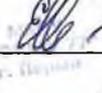
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

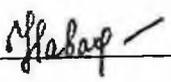
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 28.10.2022 года День 5

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	38,00	100	0,74	10,09	1,97	0,20	101,64	№15/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	28,00	100	1,28	8,09	6,86	0,69	105,37	№31/ЕСТН2018
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	38,00	100	1,19	5,13	3,37	0,34	64,40	№38/М
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	35,00	250/5	2,32	1,14	17,47	1,75	89,53	№97/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	18,05	5,99	0,65	0,07	128,74	
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	55,00	90	17,32	5,51	9,18	0,92	155,86	№369/ЕСТН2018
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	65,00	90	14,42	14,09	8,68	0,87	219,37	№405/Диет.сб.20
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,45	10,75	16,20	1,62	199,32	437/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	40,00	150	3,24	5,96	21,78	2,18	153,72	№374/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,00	150	4,08	3,75	6,85	0,69	77,44	№156ЕСТН/2018
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	30,00	150	5,44	6,02	33,53	3,35	210,10	№256/ЕСТН2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ	25,00	200	0,33	0,21	20,22	2,02	84,10	№485/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	35,00	60	3,80	9,69	19,36	1,94	179,85	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75г		75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	
МАННИК 100г		100	5,77	6,31	33,17	3,32	212,57	
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

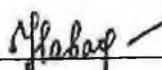
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 27.10.2022 года День 4

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	25,00	45	6,77	9,07	9,73	0,97	147,84	№62/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С	30,00	100	1,23	10,22	6,92	0,69	124,57	№3/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	25,00	100	1,44	6,09	8,45	0,85	94,36	№26/ЕСТН2018
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА АППЕТИТНАЯ (ГОРБУША)	80,00	150	15,56	17,36	10,89	1,09	262,32	321/94
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ В ОМЛЕТЕ 75	55,00	75	11,99	9,78	5,05	0,51	156,21	№148 2001
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	90,00	240/5	17,44	12,83	41,51	4,15	351,28	№352/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С	115,00	240/5	30,41	32,80	34,21	3,42	553,73	№332/ЕСТН2018
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70,00	90/5	29,24	8,58	0,61	0,06	196,63	№440/Диет.сб.20
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ.	40,00	100/5	3,74	10,94	12,95	1,30	165,23	229/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ДРУЖБА".	40,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ОВОЩИ ПО-КАРПАТСКИ.	40,00	150	4,07	16,17	31,50	3,15	287,80	№226
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	35,00	150	6,96	8,55	25,11	2,51	205,23	№248/ЕСТН2013
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С	20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60г		60	4,17	7,05	36,98	3,70	228,10	
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	28,00	60	4,44	5,84	35,18	3,52	210,99	№572/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

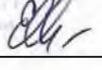
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 26.10.2022 года День 3

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

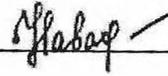
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	12,00	1шт/40г	5,08	4,60	0,28	0,03	62,84	№266/ЕСТН2018
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30,00	100	1,36	10,17	6,66	0,67	124,14	№2/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	40,00	100	0,93	10,08	2,61	0,26	104,92	№13/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	28,00	100	1,45	6,15	13,25	1,33	114,14	№29/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	55,00	250/5	11,87	15,46	4,41	0,44	204,41	№108/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	50,00	90/50	14,02	3,65	9,40	0,94	126,71	№347/П2013/5
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80,00	100	15,61	17,47	4,67	0,47	238,39	№326/ЕСТН2018
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г		240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70,00	90/5	29,24	8,58	0,61	0,06	196,63	№440/Диет.сб.20
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	60,00	87,5/37,5	9,08	23,31	9,72	0,97	284,97	438/1994
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ	40,00	150	3,69	8,42	18,63	1,86	165,73	№179/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ С ПОМИДОРАМИ.	50,00	150	2,94	31,59	8,83	0,88	331,41	№69/1994
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	25,00	200	1,04	0,06	25,17	2,52	105,38	№491/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	45,00	100Г	12,65	11,85	36,35	3,64	302,72	№747/2004
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	35,00	50	6,26	7,98	36,17	3,62	241,60	№584/П2013/5
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	20,00	60	4,32	4,98	36,50	3,65	208,06	№541/ЕСТН2018
СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ".	37,50	75	6,06	10,18	43,30	4,33	289,10	№557/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.



/Бойко Е.В./

Калькулятор



/Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

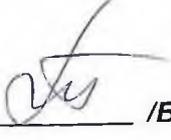
МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

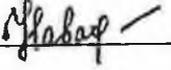
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 25.10.2022 года День 2

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	35,00	100	1,72	6,51	11,81	1,18	112,71	№73/П2013/5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35,00	100	0,95	8,15	3,53	0,35	91,24	№18/ЕСТН2018/
САЛАТ "ОСЕННИЙ СОН"	30,00	100	1,49	5,11	9,59	0,96	90,31	№10/2001
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН2018
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	15,00	100	5,00	3,20	3,50	0,35	62,80	№468/ЕСТН2018
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	30,00	250/5	1,97	5,95	9,52	0,95	99,65	№101/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75,00	120	16,17	9,13	3,55	0,36	161,36	№297/ЕСТН2018
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО РУССКИ	70,00	240	16,67	6,93	24,18	2,42	225,76	№312/ЕСТН2018
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50/20	80,00	70	16,41	15,64	10,50	1,05	248,38	№323/ЕСТН2018
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г		240	19,68	20,24	50,32	5,03	462,17	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	70,00	100	14,68	23,58	5,68	0,57	294,23	№193/М2003/4
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	55,00	90	17,32	5,51	9,18	0,92	155,86	№369/ЕСТН2018
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,45	10,75	16,20	1,62	199,32	437/94
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	75,00	150/30	34,89	7,12	51,24	5,12	408,71	№285/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КРАСНОЕ ЛОБИО С МАСЛОМ.	45,00	130	13,37	13,29	32,17	3,22	301,81	№1435/1968
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,00	150	4,08	3,75	6,85	0,69	77,44	№156ЕСТН/2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	35,00	75	12,34	2,98	32,27	3,23	205,20	№528/ЕСТН2018
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНЫЙ	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ПЛЮШКА С САХАРОМ 60Г	20,00	60	4,26	2,79	39,66	3,97	200,77	106/86
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	35,00	50	6,26	7,98	36,17	3,62	241,60	№584/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

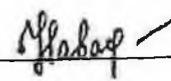
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 24.10.2022 года День 1

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	28,00	100	1,76	10,09	9,85	0,99	137,25	№1/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	30,00	100	1,27	6,13	18,61	1,86	134,64	№24/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50,00	130	2,93	2,57	26,34	2,63	140,22	№406/М 2003
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	37,00	200	7,34	6,61	37,30	3,73	237,99	№229/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	40,00	150	3,24	5,96	21,78	2,18	153,72	№374/ЕСТН2018
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	45,00	150	1,43	5,47	12,31	1,23	104,21	№234/П2008
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ ПЕЧЕНЫЙ	28,00	75	4,46	3,54	44,14	4,41	226,20	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПЛЮШКА "ЭСТОНСКАЯ С СЫРОМ"	30,00	50	6,40	9,04	20,70	2,07	189,75	522/М
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	20,00	60	5,72	5,36	34,83	3,48	210,40	№538/ЕСТН2018
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

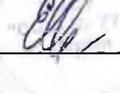
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

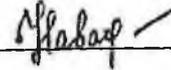
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 22.10.2022 года День 12

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	38,00	100	1,19	5,13	3,37	0,34	64,40	№38/М
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН2018
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПКОЙ)	35,00	250/5	2,02	5,88	7,50	0,75	91,19	№105/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
ФИЛЕ МИНТАЯ, ТУШЕНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	55,00	75/30	15,92	3,30	4,05	0,41	109,55	№369/Сб.ш.пит.2
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80,00	100	15,61	17,47	4,67	0,47	238,39	№326/ЕСТН2018
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	65,00	90	14,78	13,37	10,58	1,06	221,91	№341/ЕСТН2018
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ДРУЖБА".	40,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г	40,00	150	3,02	5,49	24,29	2,43	158,66	№239/П2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	40,00	150	4,12	9,13	19,64	1,96	177,23	№174/ЕСТН2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	25,00	200	1,04	0,06	25,17	2,52	105,38	№491/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ	28,00	75	5,45	6,55	34,51	3,45	218,77	515/М
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	35,00	75	12,34	2,98	32,27	3,23	205,20	№528/ЕСТН2018
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75г		75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

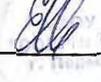
"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 21.10.2022 года День 11

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ "СОЛНЫШКО".	30,00	100	1,08	0,20	14,68	1,47	64,84	№16/М 2003
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С	30,00	100	1,23	10,22	6,92	0,69	124,57	№3/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	35,00	100	1,56	10,18	8,80	0,88	133,09	№47/ЕСТН2018
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ.	36,00	160	0,61	0,55	33,41	3,34	141,00	№447/ЕСТН2018
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	35,00	250	3,13	4,80	13,18	1,32	108,40	№132/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ПЕЧЕНЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	50,00	65	10,95	8,73	5,60	0,56	144,76	409/94
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	65,00	90	15,72	23,26	13,52	1,35	326,47	№206/М2003/4
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	65,00	120	17,36	8,66	3,98	0,40	163,35	№364/ЕСТН2018
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	60,00	87,5/37,5	9,08	23,31	9,72	0,97	284,97	438/1994
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО	75,00	150/30	30,21	6,60	51,46	5,15	386,20	№284/ЕСТН2018
ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ.	35,00	112,5	5,63	12,65	31,63	3,16	263,25	№266/1997
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35,00	150	8,66	7,15	39,09	3,91	255,35	№204/ЕСТН2018
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	30,00	150	4,66	5,98	33,17	3,32	205,16	№209/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ,	40,00	135	2,90	9,61	12,68	1,27	149,07	№291/Диет.
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	25,00	200			18,60	1,86	74,40	№506/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕННЫЙ	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ТВОРОГОМ	35,00	60	8,65	8,76	21,39	2,14	198,98	689/94
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ФРУКТАМИ	35,00	60	3,54	8,59	28,14	2,81	203,99	689/94
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	30,00	75	4,87	8,31	38,97	3,90	250,13	№554/П2013/5
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	35,00	50	6,52	6,60	22,20	2,22	174,28	№577/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.

Бойко

/Бойко Е.В./

Калькулятор

Наварич

/Наварич Т.С./

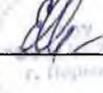
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

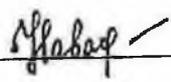
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 20.10.2022 года День 10

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

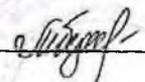
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	12,00	1шт/40г	5,08	4,60	0,28	0,03	62,84	№266/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40,00	100	1,60	10,09	8,25	0,83	130,21	№9/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН2018
САЛАТ ПО-КОМИ-ПЕРМЯЦКИ (ИЗ КВ.КАПУСТЫ С	55,00	100	7,29	15,23	2,84	0,28	177,63	№52/1994
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	38,00	100	0,74	10,09	1,97	0,20	101,64	№15/ЕСТН2018/
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО РУССКИ	95,00	240	21,00	12,12	24,18	2,42	289,77	№312/ЕСТН2018
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г		90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	
ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ	80,00	50	13,49	10,17	2,15	0,22	154,11	358/94
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г		240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	55,00	90	17,32	5,51	9,18	0,92	155,86	№369/ЕСТН2018
ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ	60,00	130	10,79	12,38	22,19	2,22	243,33	№3.51 /М2003
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ	75,00	150/30	36,16	7,17	43,03	4,30	381,32	№278/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	38,00	200	7,84	7,73	36,76	3,68	248,01	№232/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	45,00	150	5,39	16,09	17,70	1,77	237,18	№290/1997
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С	20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С МЯСОМ	40,00	60	9,38	14,58	19,00	1,90	244,72	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	28,00	60	4,44	5,84	35,18	3,52	210,99	№572/П2013/5
БАНТИКИ С КОРИЦЕЙ	30,00	60	5,43	6,17	44,95	4,50	257,29	№665П2013
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г	35,00	100	8,37	8,20	52,09	5,21	316,08	№535/ЕСТН2018
ВАТРУШКА "ЛАКОМКА".	35,00	50	9,12	10,61	17,49	1,75	201,93	№543/ЕСТН2018
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 19.10.2022 года День 9

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

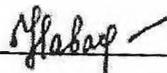
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35,00	100	2,11	10,29	11,88	1,19	148,59	№42/ЕСТН2018/
САЛАТ "ВОСТОРГ" *	30,00	100	1,52	5,18	12,25	1,23	102,17	20/М
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50,00	130	2,93	2,57	26,34	2,63	140,22	№406/М 2003
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50/20	80,00	70	16,41	15,64	10,50	1,05	248,38	№323/ЕСТН2018
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	70,00	100	14,68	23,58	5,68	0,57	294,23	№193/М2003/4
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
КУРИНАЯ ГРУДКА ФАРШИРОВАННАЯ 90Г	80,00	90	22,89	12,17	3,57	0,36	215,37	№854/М2011
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	30,00	75/20	3,88	11,15	13,31	1,33	169,58	225/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	38,00	200	6,29	6,58	31,89	3,19	211,94	№226/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	35,00	150	3,64	5,41	37,99	3,80	215,19	№385/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	40,00	150	3,74	15,13	30,44	3,04	272,89	№376/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ.	50,00	150	2,94	31,59	8,83	0,88	331,41	№69/1994
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	25,00	200	0,16	0,16	18,89	1,89	77,64	№484/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	45,00	100Г	12,65	11,85	36,35	3,64	302,72	№747/2004
ПЛЮШКА "ЭСТОНСКАЯ С СЫРОМ"	30,00	50	6,40	9,04	20,70	2,07	189,75	522/М
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	18,00	50	4,26	5,40	28,95	2,90	181,46	№542/ЕСТН2018
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ 80Г	35,00	80	7,76	13,84	42,06	4,21	323,84	№581/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.



/Бойко Е.В./

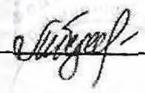
Калькулятор



/Наварич Т.С./

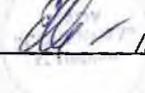
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

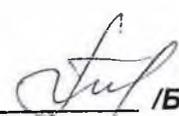
МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

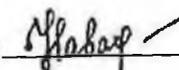
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 18.10.2022 года День 8

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35,00	100	0,95	8,15	3,53	0,35	91,24	№18/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ "БУРЯЧОК"	30,00	100	1,58	8,46	7,63	0,76	113,02	17/М
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	42,00	100	1,17	10,11	4,44	0,44	113,44	1062/СБ.НАЦ.КУ
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	30,00	250/5	2,02	6,02	11,33	1,13	107,61	№114/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г		90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	
ФИЛЕ ГОРБУШИ, ЗАПЕЧЕННОЕ ПО-РУССКИ.	70,00	50/100/62,	16,80	13,62	26,67	2,67	296,43	319/94
СВИНИНА ПО-ДОМАШНЕМУ	70,00	50/50	11,87	33,74	5,48	0,55	373,48	9,23/2005 М
БИГУС	115,00	200	23,90	24,59	8,97	0,90	352,79	№328/ЕСТН2018
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 90/5	70,00	90/5	29,42	12,51	0,68	0,07	233,00	№443/Диет.сб.М
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	65,00	90/5	13,24	13,90	9,00	0,90	214,19	№346/ЕСТН2018
ДРАНИКИ С МЯСОМ	80,00	150	9,89	16,96	31,92	3,19	319,90	№270/1997
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	40,00	200	5,60	6,88	33,27	3,33	217,40	№233/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	35,00	150	6,96	8,55	25,11	2,51	205,23	№248/ЕСТН2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,00	150	4,08	3,75	6,85	0,69	77,44	№156ЕСТН/2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ТВОРОГОМ	35,00	60	8,65	8,76	21,39	2,14	198,98	689/94
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ФРУКТАМИ	35,00	60	3,54	8,59	28,14	2,81	203,99	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	30,00	75	4,52	8,18	45,16	4,52	272,33	№544/ЕСТН2018
БУЛОЧКА "МЕДОВУШКА".	22,00	60	4,67	4,80	36,66	3,67	208,57	№556/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

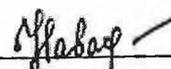
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 17.10.2022 года День 7

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

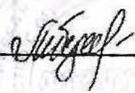
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	28,00	100	1,73	10,09	6,39	0,64	123,29	№4/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	40,00	100	0,93	10,08	2,61	0,26	104,92	№13/ЕСТН2018
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й)	30,00	250	5,70	4,32	21,92	2,19	149,33	№144/П2013/5
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ ГОРБУШИ В ЯЙЦЕ	60,00	67,5	15,09	11,76	4,28	0,43	183,27	ДИЕТСБОРНИК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	45,00	100	10,39	3,92	2,95	0,30	88,91	№297/ЕСТН2018
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	65,00	120	17,36	8,66	3,98	0,40	163,35	№364/ЕСТН2018
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
ГАРНИРЫ								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35,00	150	8,66	7,15	39,09	3,91	255,35	№204/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40,00	150/7,5	3,17	6,06	25,40	2,54	168,80	№150/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ,	40,00	135	2,90	9,61	12,68	1,27	149,07	№291/Диет.
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНым ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	30,00	75	4,64	2,58	52,70	5,27	252,57	№527/ЕСТН2018
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	25,00	60	4,42	9,43	34,66	3,47	241,19	№560/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

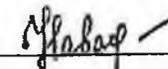
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 15.10.2022 года День 6

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

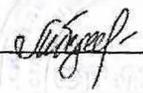
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20г	18,00	20	5,12	5,22			67,46	№72/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	28,00	100	1,76	10,09	9,85	0,99	137,25	№1/ЕСТН2018/5
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	35,00	100	1,37	10,18	8,55	0,86	131,31	№47/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "СОЛНЫШКО".	30,00	100	1,31	0,15	22,52	2,25	96,65	53/М
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	45,00	250	9,41	12,40	16,84	1,68	216,59	№120/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
МЯСО ТУШЕНОЕ.	65,00	80	12,72	14,65	2,03	0,20	190,87	№320/ЕСТН2018
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	65,00	50/50	13,76	9,58	8,93	0,89	177,32	408/94
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО	75,00	150/30	30,21	6,60	51,46	5,15	386,20	№284/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ЯНТАРНАЯ".	40,00	200	8,43	11,40	39,50	3,95	294,51	№269/П2013/5
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	45,00	150	1,43	5,47	12,31	1,23	104,21	№234/П2008
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	30,00	200	0,21	0,15	17,43	1,74	71,91	№489/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"	25,00	60	3,89	6,65	31,18	3,12	200,10	№554/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

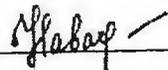
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 14.10.2022 года День 5

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

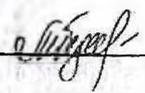
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	38,00	100	0,74	10,09	1,97	0,20	101,64	№15/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	28,00	100	1,28	8,09	6,86	0,69	105,37	№31/ЕСТН2018
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	38,00	100	1,19	5,13	3,37	0,34	64,40	№38/М
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	35,00	250/5	2,32	1,14	17,47	1,75	89,53	№97/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	18,05	5,99	0,65	0,07	128,74	
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	55,00	90	17,32	5,51	9,18	0,92	155,86	№369/ЕСТН2018
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	65,00	90	14,42	14,09	8,68	0,87	219,37	№405/Диет.сб.20
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,45	10,75	16,20	1,62	199,32	437/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	40,00	150	3,24	5,96	21,78	2,18	153,72	№374/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,00	150	4,08	3,75	6,85	0,69	77,44	№156/ЕСТН2018
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	30,00	150	5,44	6,02	33,53	3,35	210,10	№256/ЕСТН2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ	25,00	200	0,33	0,21	20,22	2,02	84,10	№485/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	35,00	60	3,80	9,69	19,36	1,94	179,85	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75г		75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	
МАННИК 100г		100	5,77	6,31	33,17	3,32	212,57	
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

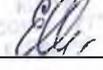
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

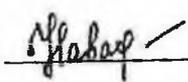
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 13.10.2022 года День 4

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

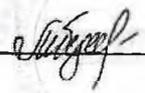
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	25,00	45	6,77	9,07	9,73	0,97	147,84	№62/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С	30,00	100	1,23	10,22	6,92	0,69	124,57	№3/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	25,00	100	1,44	6,09	8,45	0,85	94,36	№26/ЕСТН2018
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА АППЕТИТНАЯ (ГОРБУША)	80,00	150	15,56	17,36	10,89	1,09	262,32	321/94
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ В ОМЛЕТЕ 75	55,00	75	11,99	9,78	5,05	0,51	156,21	№148 2001
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	90,00	240/5	17,44	12,83	41,51	4,15	351,28	№352/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С	115,00	240/5	30,41	32,80	34,21	3,42	553,73	№332/ЕСТН2018
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70,00	90/5	29,24	8,58	0,61	0,06	196,63	№440/Диет.сб.20
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ.	40,00	100/5	3,74	10,94	12,95	1,30	165,23	229/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ДРУЖБА".	40,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ОВОЩИ ПО-КАРПАТСКИ.	40,00	150	4,07	16,17	31,50	3,15	287,80	№226
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	35,00	150	6,96	8,55	25,11	2,51	205,23	№248/ЕСТН2013
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С	20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60г		60	4,17	7,05	36,98	3,70	228,10	
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	28,00	60	4,44	5,84	35,18	3,52	210,99	№572/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

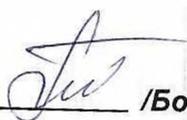
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 12.10.2022 года День 3

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

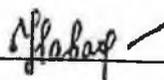
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	12,00	1шт/40г	5,08	4,60	0,28	0,03	62,84	№266/ЕСТН2018
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30,00	100	1,36	10,17	6,66	0,67	124,14	№2/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	40,00	100	0,93	10,08	2,61	0,26	104,92	№13/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	28,00	100	1,45	6,15	13,25	1,33	114,14	№29/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	55,00	250/5	11,87	15,46	4,41	0,44	204,41	№108/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	50,00	90/50	14,02	3,65	9,40	0,94	126,71	№347/П2013/5
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80,00	100	15,61	17,47	4,67	0,47	238,39	№326/ЕСТН2018
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г		240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70,00	90/5	29,24	8,58	0,61	0,06	196,63	№440/Диет.сб.20
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	60,00	87,5/37,5	9,08	23,31	9,72	0,97	284,97	438/1994
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ	40,00	150	3,69	8,42	18,63	1,86	165,73	№179/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ С ПОМИДОРАМИ.	50,00	150	2,94	31,59	8,83	0,88	331,41	№69/1994
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	25,00	200	1,04	0,06	25,17	2,52	105,38	№491/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	45,00	100Г	12,65	11,85	36,35	3,64	302,72	№747/2004
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	35,00	50	6,26	7,98	36,17	3,62	241,60	№584/П2013/5
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	20,00	60	4,32	4,98	36,50	3,65	208,06	№541/ЕСТН2018
СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ".	37,50	75	6,06	10,18	43,30	4,33	289,10	№557/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.



/Бойко Е.В./

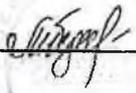
Калькулятор



/Наварич Т.С./

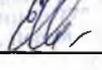
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

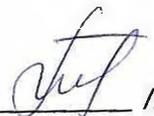
МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

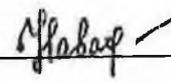
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 11.10.2022 года День 2

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

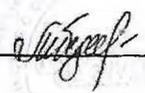
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	35,00	100	1,72	6,51	11,81	1,18	112,71	№73/П2013/5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35,00	100	0,95	8,15	3,53	0,35	91,24	№18/ЕСТН2018/
САЛАТ "ОСЕННИЙ СОН"	30,00	100	1,49	5,11	9,59	0,96	90,31	№10/2001
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН2018
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	15,00	100	5,00	3,20	3,50	0,35	62,80	№468/ЕСТН2018
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	30,00	250/5	1,97	5,95	9,52	0,95	99,65	№101/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75,00	120	16,17	9,13	3,55	0,36	161,36	№297/ЕСТН2018
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО РУССКИ	70,00	240	16,67	6,93	24,18	2,42	225,76	№312/ЕСТН2018
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50/20	80,00	70	16,41	15,64	10,50	1,05	248,38	№323/ЕСТН2018
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г		240	19,68	20,24	50,32	5,03	462,17	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	70,00	100	14,68	23,58	5,68	0,57	294,23	№193/М2003/4
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	55,00	90	17,32	5,51	9,18	0,92	155,86	№369/ЕСТН2018
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,45	10,75	16,20	1,62	199,32	437/94
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	75,00	150/30	34,89	7,12	51,24	5,12	408,71	№285/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КРАСНОЕ ЛОБИО С МАСЛОМ.	45,00	130	13,37	13,29	32,17	3,22	301,81	№1435/1968
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,00	150	4,08	3,75	6,85	0,69	77,44	№156ЕСТН/2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	35,00	75	12,34	2,98	32,27	3,23	205,20	№528/ЕСТН2018
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНЫЙ	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ПЛЮШКА С САХАРОМ 60Г	20,00	60	4,26	2,79	39,66	3,97	200,77	106/86
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	35,00	50	6,26	7,98	36,17	3,62	241,60	№584/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

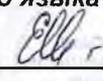
"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

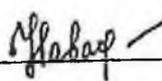
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 10.10.2022 года День 1

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

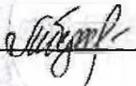
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	28,00	100	1,76	10,09	9,85	0,99	137,25	№1/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	30,00	100	1,27	6,13	18,61	1,86	134,64	№24/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50,00	130	2,93	2,57	26,34	2,63	140,22	№406/М 2003
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	37,00	200	7,34	6,61	37,30	3,73	237,99	№229/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	40,00	150	3,24	5,96	21,78	2,18	153,72	№374/ЕСТН2018
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	45,00	150	1,43	5,47	12,31	1,23	104,21	№234/П2008
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
РАСТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ ПЕЧЕНый	28,00	75	4,46	3,54	44,14	4,41	226,20	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПЛЮШКА "ЭСТОНСКАЯ С СЫРОМ"	30,00	50	6,40	9,04	20,70	2,07	189,75	522/М
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	20,00	60	5,72	5,36	34,83	3,48	210,40	№538/ЕСТН2018
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

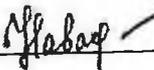
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 08.10.2022 года День 12

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	38,00	100	1,19	5,13	3,37	0,34	64,40	№38/М
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН2018
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	35,00	250/5	2,02	5,88	7,50	0,75	91,19	№105/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
ФИЛЕ МИНТАЯ, ТУШЕНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	55,00	75/30	15,92	3,30	4,05	0,41	109,55	№369/Сб.ш.пит.2
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80,00	100	15,61	17,47	4,67	0,47	238,39	№326/ЕСТН2018
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	65,00	90	14,78	13,37	10,58	1,06	221,91	№341/ЕСТН2018
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ДРУЖБА".	40,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г	40,00	150	3,02	5,49	24,29	2,43	158,66	№239/П2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	40,00	150	4,12	9,13	19,64	1,96	177,23	№174/ЕСТН2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	25,00	200	1,04	0,06	25,17	2,52	105,38	№491/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2018
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2018
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	28,00	75	5,45	6,55	34,51	3,45	218,77	515/М
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНЫЙ	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	35,00	75	12,34	2,98	32,27	3,23	205,20	№528/ЕСТН2018
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75г		75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 07.10.2022 года День 11

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

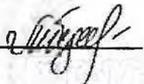
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ "СОЛНЫШКО".	30,00	100	1,08	0,20	14,68	1,47	64,84	№16/М 2003
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С	30,00	100	1,23	10,22	6,92	0,69	124,57	№3/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	35,00	100	1,56	10,18	8,80	0,88	133,09	№47/ЕСТН2018
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ.	36,00	160	0,61	0,55	33,41	3,34	141,00	№447/ЕСТН2018
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	35,00	250	3,13	4,80	13,18	1,32	108,40	№132/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ПЕЧЕНЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	50,00	65	10,95	8,73	5,60	0,56	144,76	409/94
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	65,00	90	15,72	23,26	13,52	1,35	326,47	№206/М2003/4
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	65,00	120	17,36	8,66	3,98	0,40	163,35	№364/ЕСТН2018
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	60,00	87,5/37,5	9,08	23,31	9,72	0,97	284,97	438/1994
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО	75,00	150/30	30,21	6,60	51,46	5,15	386,20	№284/ЕСТН2018
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ.	35,00	112,5	5,63	12,65	31,63	3,16	263,25	№266/1997
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35,00	150	8,66	7,15	39,09	3,91	255,35	№204/ЕСТН2018
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	30,00	150	4,66	5,98	33,17	3,32	205,16	№209/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ,	40,00	135	2,90	9,61	12,68	1,27	149,07	№291/Диет.
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	25,00	200			18,60	1,86	74,40	№506/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНЫЙ	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ТВОРОГОМ	35,00	60	8,65	8,76	21,39	2,14	198,98	689/94
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ФРУКТАМИ	35,00	60	3,54	8,59	28,14	2,81	203,99	689/94
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	30,00	75	4,87	8,31	38,97	3,90	250,13	№554/П2013/5
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	35,00	50	6,52	6,60	22,20	2,22	174,28	№577/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ. Бойко /Бойко Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

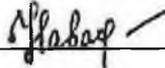
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 06.10.2022 года День 10

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	12,00	1шт/40г	5,08	4,60	0,28	0,03	62,84	№266/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40,00	100	1,60	10,09	8,25	0,83	130,21	№9/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН2018
САЛАТ ПО-КОМИ-ПЕРМЯЦКИ (ИЗ КВ.КАПУСТЫ С	55,00	100	7,29	15,23	2,84	0,28	177,63	№52/1994
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	38,00	100	0,74	10,09	1,97	0,20	101,64	№15/ЕСТН2018/
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО РУССКИ	95,00	240	21,00	12,12	24,18	2,42	289,77	№312/ЕСТН2018
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г		90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	
ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ	80,00	50	13,49	10,17	2,15	0,22	154,11	358/94
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г		240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	55,00	90	17,32	5,51	9,18	0,92	155,86	№369/ЕСТН2018
ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ	60,00	130	10,79	12,38	22,19	2,22	243,33	№3.51 /М2003
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ	75,00	150/30	36,16	7,17	43,03	4,30	381,32	№278/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	38,00	200	7,84	7,73	36,76	3,68	248,01	№232/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	45,00	150	5,39	16,09	17,70	1,77	237,18	№290/1997
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С	20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С МЯСОМ	40,00	60	9,38	14,58	19,00	1,90	244,72	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	28,00	60	4,44	5,84	35,18	3,52	210,99	№572/П2013/5
БАНТИКИ С КОРИЦЕЙ	30,00	60	5,43	6,17	44,95	4,50	257,29	№665П2013
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г	35,00	100	8,37	8,20	52,09	5,21	316,08	№535/ЕСТН2018
ВАТРУШКА "ЛАКОМКА".	35,00	50	9,12	10,61	17,49	1,75	201,93	№543/ЕСТН2018
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 05.10.2022 года День 9

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35,00	100	2,11	10,29	11,88	1,19	148,59	№42/ЕСТН2018/
САЛАТ "ВОСТОРГ" *	30,00	100	1,52	5,18	12,25	1,23	102,17	20/М
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50,00	130	2,93	2,57	26,34	2,63	140,22	№406/М 2003
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50/20	80,00	70	16,41	15,64	10,50	1,05	248,38	№323/ЕСТН2018
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	70,00	100	14,68	23,58	5,68	0,57	294,23	№193/М2003/4
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
КУРИНАЯ ГРУДКА ФАРШИРОВАННАЯ 90Г	80,00	90	22,89	12,17	3,57	0,36	215,37	№854/М2011
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	30,00	75/20	3,88	11,15	13,31	1,33	169,58	225/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	38,00	200	6,29	6,58	31,89	3,19	211,94	№226/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	35,00	150	3,64	5,41	37,99	3,80	215,19	№385/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	40,00	150	3,74	15,13	30,44	3,04	272,89	№376/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ.	50,00	150	2,94	31,59	8,83	0,88	331,41	№69/1994
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	25,00	200	0,16	0,16	18,89	1,89	77,64	№484/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	45,00	100Г	12,65	11,85	36,35	3,64	302,72	№747/2004
ПЛЮШКА "ЭСТОНСКАЯ С СЫРОМ"	30,00	50	6,40	9,04	20,70	2,07	189,75	522/М
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	18,00	50	4,26	5,40	28,95	2,90	181,46	№542/ЕСТН2018
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ 80Г	35,00	80	7,76	13,84	42,06	4,21	323,84	№581/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

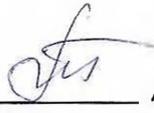
МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

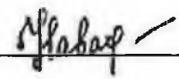
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 04.10.2022 года День 8

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

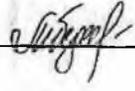
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35,00	100	0,95	8,15	3,53	0,35	91,24	№18/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ "БУРЯЧОК"	30,00	100	1,58	8,46	7,63	0,76	113,02	17/М
САЛАТ "ПОЛОНЬНСКИЙ"	42,00	100	1,17	10,11	4,44	0,44	113,44	1062/СБ.НАЦ.КУ
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	30,00	250/5	2,02	6,02	11,33	1,13	107,61	№114/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г		90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	
ФИЛЕ ГОРБУШИ, ЗАПЕЧЕННОЕ ПО-РУССКИ.	70,00	50/100/62,	16,80	13,62	26,67	2,67	296,43	319/94
СВИНИНА ПО-ДОМАШНЕМУ	70,00	50/50	11,87	33,74	5,48	0,55	373,48	9,23/2005 М
БИГУС	115,00	200	23,90	24,59	8,97	0,90	352,79	№328/ЕСТН2018
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 90/5	70,00	90/5	29,42	12,51	0,68	0,07	233,00	№443/Диет.сб.М
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	65,00	90/5	13,24	13,90	9,00	0,90	214,19	№346/ЕСТН2018
ДРАНИКИ С МЯСОМ	80,00	150	9,89	16,96	31,92	3,19	319,90	№270/1997
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	40,00	200	5,60	6,88	33,27	3,33	217,40	№233/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	35,00	150	6,96	8,55	25,11	2,51	205,23	№248/ЕСТН2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,00	150	4,08	3,75	6,85	0,69	77,44	№156ЕСТН/2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ТВОРОГОМ	35,00	60	8,65	8,76	21,39	2,14	198,98	689/94
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ФРУКТАМИ	35,00	60	3,54	8,59	28,14	2,81	203,99	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	30,00	75	4,52	8,18	45,16	4,52	272,33	№544/ЕСТН2018
БУЛОЧКА "МЕДОВУШКА".	22,00	60	4,67	4,80	36,66	3,67	208,57	№556/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка " г. Перми

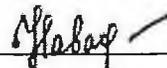
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 03.10.2022 года День 7

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

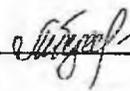
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	28,00	100	1,73	10,09	6,39	0,64	123,29	№4/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	40,00	100	0,93	10,08	2,61	0,26	104,92	№13/ЕСТН2018
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й)	30,00	250	5,70	4,32	21,92	2,19	149,33	№144/П2013/5
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ ГОРБУШИ В ЯЙЦЕ	60,00	67,5	15,09	11,76	4,28	0,43	183,27	ДИЕТСБОРНИК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	45,00	100	10,39	3,92	2,95	0,30	88,91	№297/ЕСТН2018
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	65,00	120	17,36	8,66	3,98	0,40	163,35	№364/ЕСТН2018
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
ГАРНИРЫ								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35,00	150	8,66	7,15	39,09	3,91	255,35	№204/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40,00	150/7,5	3,17	6,06	25,40	2,54	168,80	№150/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ,	40,00	135	2,90	9,61	12,68	1,27	149,07	№291/Диет.
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНЫЙ	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	30,00	75	4,64	2,58	52,70	5,27	252,57	№527/ЕСТН2018
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	25,00	60	4,42	9,43	34,66	3,47	241,19	№560/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 01.10.2022 года День 6

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20г	18,00	20	5,12	5,22			67,46	№72/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	28,00	100	1,76	10,09	9,85	0,99	137,25	№1/ЕСТН2018/5
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	35,00	100	1,37	10,18	8,55	0,86	131,31	№47/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "СОЛНЫШКО".	30,00	100	1,31	0,15	22,52	2,25	96,65	53/М
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	45,00	250	9,41	12,40	16,84	1,68	216,59	№120/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
МЯСО ТУШЕНОЕ.	65,00	80	12,72	14,65	2,03	0,20	190,87	№320/ЕСТН2018
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	65,00	50/50	13,76	9,58	8,93	0,89	177,32	408/94
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.с6.М
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО	75,00	150/30	30,21	6,60	51,46	5,15	386,20	№284/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ЯНТАРНАЯ".	40,00	200	8,43	11,40	39,50	3,95	294,51	№269/П2013/5
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	45,00	150	1,43	5,47	12,31	1,23	104,21	№234/П2008
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200	1,00	0,20	22,00	2,20	93,80	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	30,00	200	0,21	0,15	17,43	1,74	71,91	№489/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	11,22	13,81	32,00	3,20	297,19	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,20	11,90	31,43	3,14	277,62	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"	25,00	60	3,89	6,65	31,18	3,12	200,10	№554/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

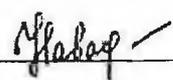
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 31.10.2022 года День 7

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

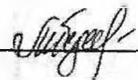
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	28,00	100	1,73	10,09	6,39	0,64	123,29	№4/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	40,00	100	0,93	10,08	2,61	0,26	104,92	№13/ЕСТН2018
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й)	30,00	250	5,70	4,32	21,92	2,19	149,33	№144/П2013/5
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ ГОРБУШИ В ЯЙЦЕ	60,00	67,5	15,09	11,76	4,28	0,43	183,27	ДИЕТСБОРНИК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	45,00	100	10,39	3,92	2,95	0,30	88,91	№297/ЕСТН2018
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	65,00	120	17,36	8,66	3,98	0,40	163,35	№364/ЕСТН2018
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
ГАРНИРЫ								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35,00	150	8,66	7,15	39,09	3,91	255,35	№204/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40,00	150/7,5	3,17	6,06	25,40	2,54	168,80	№150/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ,	40,00	135	2,90	9,61	12,68	1,27	149,07	№291/Диет.
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	30,00	75	4,64	2,58	52,70	5,27	252,57	№527/ЕСТН2018
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	25,00	60	4,42	9,43	34,66	3,47	241,19	№560/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

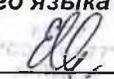
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

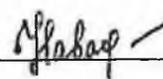
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 29.10.2022 года День 6

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

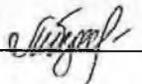
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20г	18,00	20	5,12	5,22			67,46	№72/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	28,00	100	1,76	10,09	9,85	0,99	137,25	№1/ЕСТН2018/5
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	35,00	100	1,37	10,18	8,55	0,86	131,31	№47/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "СОЛНЫШКО".	30,00	100	1,31	0,15	22,52	2,25	96,65	53/М
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	45,00	250	9,41	12,40	16,84	1,68	216,59	№120/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
МЯСО ТУШЕНОЕ.	65,00	80	12,72	14,65	2,03	0,20	190,87	№320/ЕСТН2018
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	65,00	50/50	13,76	9,58	8,93	0,89	177,32	408/94
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО	75,00	150/30	30,21	6,60	51,46	5,15	386,20	№284/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ЯНТАРНАЯ".	40,00	200	8,43	11,40	39,50	3,95	294,51	№269/П2013/5
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	45,00	150	1,43	5,47	12,31	1,23	104,21	№234/П2008
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	30,00	200	0,21	0,15	17,43	1,74	71,91	№489/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"	25,00	60	3,89	6,65	31,18	3,12	200,10	№554/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

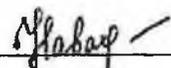
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 28.10.2022 года День 5

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	38,00	100	0,74	10,09	1,97	0,20	101,64	№15/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	28,00	100	1,28	8,09	6,86	0,69	105,37	№31/ЕСТН2018
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	38,00	100	1,19	5,13	3,37	0,34	64,40	№38/М
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	35,00	250/5	2,32	1,14	17,47	1,75	89,53	№97/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	18,05	5,99	0,65	0,07	128,74	
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	55,00	90	17,32	5,51	9,18	0,92	155,86	№369/ЕСТН2018
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	65,00	90	14,42	14,09	8,68	0,87	219,37	№405/Диет.сб.20
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,45	10,75	16,20	1,62	199,32	437/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	40,00	150	3,24	5,96	21,78	2,18	153,72	№374/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,00	150	4,08	3,75	6,85	0,69	77,44	№156ЕСТН/2018
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	30,00	150	5,44	6,02	33,53	3,35	210,10	№256/ЕСТН2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ	25,00	200	0,33	0,21	20,22	2,02	84,10	№485/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	35,00	60	3,80	9,69	19,36	1,94	179,85	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75г		75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	
МАННИК 100г		100	5,77	6,31	33,17	3,32	212,57	
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

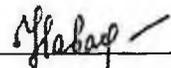
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 27.10.2022 года День 4

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

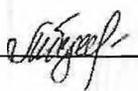
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	25,00	45	6,77	9,07	9,73	0,97	147,84	№62/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С	30,00	100	1,23	10,22	6,92	0,69	124,57	№3/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	25,00	100	1,44	6,09	8,45	0,85	94,36	№26/ЕСТН2018
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА АППЕТИТНАЯ (ГОРБУША)	80,00	150	15,56	17,36	10,89	1,09	262,32	321/94
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ В ОМЛЕТЕ 75	55,00	75	11,99	9,78	5,05	0,51	156,21	№148 2001
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	90,00	240/5	17,44	12,83	41,51	4,15	351,28	№352/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С	115,00	240/5	30,41	32,80	34,21	3,42	553,73	№332/ЕСТН2018
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70,00	90/5	29,24	8,58	0,61	0,06	196,63	№440/Диет.сб.20
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ.	40,00	100/5	3,74	10,94	12,95	1,30	165,23	229/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ДРУЖБА".	40,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ОВОЩИ ПО-КАРПАТСКИ.	40,00	150	4,07	16,17	31,50	3,15	287,80	№226
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	35,00	150	6,96	8,55	25,11	2,51	205,23	№248/ЕСТН2013
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С	20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНым ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60г		60	4,17	7,05	36,98	3,70	228,10	
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	28,00	60	4,44	5,84	35,18	3,52	210,99	№572/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 26.10.2022 года День 3

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	12,00	1шт/40г	5,08	4,60	0,28	0,03	62,84	№266/ЕСТН2018
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30,00	100	1,36	10,17	6,66	0,67	124,14	№2/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	40,00	100	0,93	10,08	2,61	0,26	104,92	№13/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	28,00	100	1,45	6,15	13,25	1,33	114,14	№29/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	55,00	250/5	11,87	15,46	4,41	0,44	204,41	№108/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	50,00	90/50	14,02	3,65	9,40	0,94	126,71	№347/П2013/5
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80,00	100	15,61	17,47	4,67	0,47	238,39	№326/ЕСТН2018
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г		240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70,00	90/5	29,24	8,58	0,61	0,06	196,63	№440/Диет.сб.20
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	60,00	87,5/37,5	9,08	23,31	9,72	0,97	284,97	438/1994
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ	40,00	150	3,69	8,42	18,63	1,86	165,73	№179/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ.	50,00	150	2,94	31,59	8,83	0,88	331,41	№69/1994
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	25,00	200	1,04	0,06	25,17	2,52	105,38	№491/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	45,00	100Г	12,65	11,85	36,35	3,64	302,72	№747/2004
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	35,00	50	6,26	7,98	36,17	3,62	241,60	№584/П2013/5
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	20,00	60	4,32	4,98	36,50	3,65	208,06	№541/ЕСТН2018
СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ".	37,50	75	6,06	10,18	43,30	4,33	289,10	№557/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор

/Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор

/Иконникова Е.Е./

Меню на 25.10.2022 года День 2

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	35,00	100	1,72	6,51	11,81	1,18	112,71	№73/П2013/5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35,00	100	0,95	8,15	3,53	0,35	91,24	№18/ЕСТН2018/
САЛАТ "ОСЕННИЙ СОН"	30,00	100	1,49	5,11	9,59	0,96	90,31	№10/2001
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН2018
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	15,00	100	5,00	3,20	3,50	0,35	62,80	№468/ЕСТН2018
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	30,00	250/5	1,97	5,95	9,52	0,95	99,65	№101/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75,00	120	16,17	9,13	3,55	0,36	161,36	№297/ЕСТН2018
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО РУССКИ	70,00	240	16,67	6,93	24,18	2,42	225,76	№312/ЕСТН2018
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50/20	80,00	70	16,41	15,64	10,50	1,05	248,38	№323/ЕСТН2018
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г		240	19,68	20,24	50,32	5,03	462,17	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	70,00	100	14,68	23,58	5,68	0,57	294,23	№193/М2003/4
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	55,00	90	17,32	5,51	9,18	0,92	155,86	№369/ЕСТН2018
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,45	10,75	16,20	1,62	199,32	437/94
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	75,00	150/30	34,89	7,12	51,24	5,12	408,71	№285/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КРАСНОЕ ЛОБИО С МАСЛОМ.	45,00	130	13,37	13,29	32,17	3,22	301,81	№1435/1968
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,00	150	4,08	3,75	6,85	0,69	77,44	№156ЕСТН/2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	35,00	75	12,34	2,98	32,27	3,23	205,20	№528/ЕСТН2018
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНЫЙ	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ПЛЮШКА С САХАРОМ 60Г	20,00	60	4,26	2,79	39,66	3,97	200,77	106/86
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	35,00	50	6,26	7,98	36,17	3,62	241,60	№584/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.

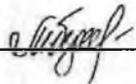
/Бойко Е.В./

Калькулятор

/Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

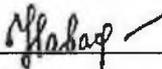
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 24.10.2022 года День 1

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	28,00	100	1,76	10,09	9,85	0,99	137,25	№1/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	30,00	100	1,27	6,13	18,61	1,86	134,64	№24/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50,00	130	2,93	2,57	26,34	2,63	140,22	№406/М 2003
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	37,00	200	7,34	6,61	37,30	3,73	237,99	№229/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	40,00	150	3,24	5,96	21,78	2,18	153,72	№374/ЕСТН2018
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	45,00	150	1,43	5,47	12,31	1,23	104,21	№234/П2008
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ ПЕЧЕНый	28,00	75	4,46	3,54	44,14	4,41	226,20	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПЛЮШКА "ЭСТОНСКАЯ С СЫРОМ"	30,00	50	6,40	9,04	20,70	2,07	189,75	522/М
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	20,00	60	5,72	5,36	34,83	3,48	210,40	№538/ЕСТН2018
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

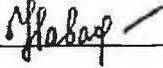
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 22.10.2022 года День 12

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	38,00	100	1,19	5,13	3,37	0,34	64,40	№38/М
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН2018
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	35,00	250/5	2,02	5,88	7,50	0,75	91,19	№105/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
ФИЛЕ МИНТАЯ, ТУШЕНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	55,00	75/30	15,92	3,30	4,05	0,41	109,55	№369/Сб.ш.лит.2
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80,00	100	15,61	17,47	4,67	0,47	238,39	№326/ЕСТН2018
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	65,00	90	14,78	13,37	10,58	1,06	221,91	№341/ЕСТН2018
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ДРУЖБА".	40,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г	40,00	150	3,02	5,49	24,29	2,43	158,66	№239/П2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	40,00	150	4,12	9,13	19,64	1,96	177,23	№174/ЕСТН2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	25,00	200	1,04	0,06	25,17	2,52	105,38	№491/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ	28,00	75	5,45	6,55	34,51	3,45	218,77	515/М
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	35,00	75	12,34	2,98	32,27	3,23	205,20	№528/ЕСТН2018
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75г		75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 21.10.2022 года День 11

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ "СОЛНЫШКО".	30,00	100	1,08	0,20	14,68	1,47	64,84	№16/М 2003
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С	30,00	100	1,23	10,22	6,92	0,69	124,57	№3/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	35,00	100	1,56	10,18	8,80	0,88	133,09	№47/ЕСТН2018
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ.	36,00	160	0,61	0,55	33,41	3,34	141,00	№447/ЕСТН2018
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	35,00	250	3,13	4,80	13,18	1,32	108,40	№132/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ПЕЧЕНЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	50,00	65	10,95	8,73	5,60	0,56	144,76	409/94
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	65,00	90	15,72	23,26	13,52	1,35	326,47	№206/М2003/4
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	65,00	120	17,36	8,66	3,98	0,40	163,35	№364/ЕСТН2018
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	60,00	87,5/37,5	9,08	23,31	9,72	0,97	284,97	438/1994
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО	75,00	150/30	30,21	6,60	51,46	5,15	386,20	№284/ЕСТН2018
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ.	35,00	112,5	5,63	12,65	31,63	3,16	263,25	№266/1997
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35,00	150	8,66	7,15	39,09	3,91	255,35	№204/ЕСТН2018
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	30,00	150	4,66	5,98	33,17	3,32	205,16	№209/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ,	40,00	135	2,90	9,61	12,68	1,27	149,07	№291/Диет.
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	25,00	200			18,60	1,86	74,40	№506/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ПИРОЖОК СЛОЕНый С ТВОРОГОМ	35,00	60	8,65	8,76	21,39	2,14	198,98	689/94
ПИРОЖОК СЛОЕНый С ФРУКТАМИ	35,00	60	3,54	8,59	28,14	2,81	203,99	689/94
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75г	30,00	75	4,87	8,31	38,97	3,90	250,13	№554/П2013/5
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	35,00	50	6,52	6,60	22,20	2,22	174,28	№577/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ. Ев /Бойко Е.В./

Калькулятор Навар /Наварич Т.С./

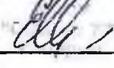
"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

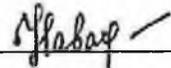
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 20.10.2022 года День 10

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

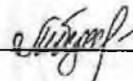
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	12,00	1шт/40г	5,08	4,60	0,28	0,03	62,84	№266/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40,00	100	1,60	10,09	8,25	0,83	130,21	№9/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН2018
САЛАТ ПО-КОМИ-ПЕРМЯЦКИ (ИЗ КВ.КАПУСТЫ С	55,00	100	7,29	15,23	2,84	0,28	177,63	№52/1994
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	38,00	100	0,74	10,09	1,97	0,20	101,64	№15/ЕСТН2018/
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО РУССКИ	95,00	240	21,00	12,12	24,18	2,42	289,77	№312/ЕСТН2018
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г		90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	
ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ	80,00	50	13,49	10,17	2,15	0,22	154,11	358/94
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г		240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	55,00	90	17,32	5,51	9,18	0,92	155,86	№369/ЕСТН2018
ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ	60,00	130	10,79	12,38	22,19	2,22	243,33	№3.51 /М2003
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ	75,00	150/30	36,16	7,17	43,03	4,30	381,32	№278/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	38,00	200	7,84	7,73	36,76	3,68	248,01	№232/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	45,00	150	5,39	16,09	17,70	1,77	237,18	№290/1997
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С	20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С МЯСОМ	40,00	60	9,38	14,58	19,00	1,90	244,72	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	28,00	60	4,44	5,84	35,18	3,52	210,99	№572/П2013/5
БАНТИКИ С КОРИЦЕЙ	30,00	60	5,43	6,17	44,95	4,50	257,29	№665П2013
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г	35,00	100	8,37	8,20	52,09	5,21	316,08	№535/ЕСТН2018
ВАТРУШКА "ЛАКОМКА".	35,00	50	9,12	10,61	17,49	1,75	201,93	№543/ЕСТН2018
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 19.10.2022 года День 9

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

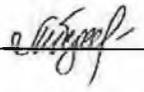
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35,00	100	2,11	10,29	11,88	1,19	148,59	№42/ЕСТН2018/
САЛАТ "ВОСТОРГ" *	30,00	100	1,52	5,18	12,25	1,23	102,17	20/М
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50,00	130	2,93	2,57	26,34	2,63	140,22	№406/М 2003
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50/20	80,00	70	16,41	15,64	10,50	1,05	248,38	№323/ЕСТН2018
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	70,00	100	14,68	23,58	5,68	0,57	294,23	№193/М2003/4
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
КУРИНАЯ ГРУДКА ФАРШИРОВАННАЯ 90Г	80,00	90	22,89	12,17	3,57	0,36	215,37	№854/М2011
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	30,00	75/20	3,88	11,15	13,31	1,33	169,58	225/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	38,00	200	6,29	6,58	31,89	3,19	211,94	№226/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	35,00	150	3,64	5,41	37,99	3,80	215,19	№385/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	40,00	150	3,74	15,13	30,44	3,04	272,89	№376/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ.	50,00	150	2,94	31,59	8,83	0,88	331,41	№69/1994
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	25,00	200	0,16	0,16	18,89	1,89	77,64	№484/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	45,00	100Г	12,65	11,85	36,35	3,64	302,72	№747/2004
ПЛЮШКА "ЭСТОНСКАЯ С СЫРОМ"	30,00	50	6,40	9,04	20,70	2,07	189,75	522/М
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	18,00	50	4,26	5,40	28,95	2,90	181,46	№542/ЕСТН2018
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ 80Г	35,00	80	7,76	13,84	42,06	4,21	323,84	№581/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ. ВК /Бойко Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./

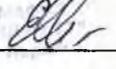
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

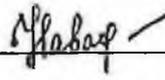
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 18.10.2022 года День 8

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

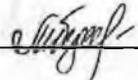
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35,00	100	0,95	8,15	3,53	0,35	91,24	№18/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ "БУРЯЧОК"	30,00	100	1,58	8,46	7,63	0,76	113,02	17/М
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	42,00	100	1,17	10,11	4,44	0,44	113,44	1062/СБ.НАЦ.КУ
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	30,00	250/5	2,02	6,02	11,33	1,13	107,61	№114/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г		90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	
ФИЛЕ ГОРБУШИ, ЗАПЕЧЕННОЕ ПО-РУССКИ.	70,00	50/100/62,	16,80	13,62	26,67	2,67	296,43	319/94
СВИНИНА ПО-ДОМАШНЕМУ	70,00	50/50	11,87	33,74	5,48	0,55	373,48	9.23/2005 М
БИГУС	115,00	200	23,90	24,59	8,97	0,90	352,79	№328/ЕСТН2018
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 90/5	70,00	90/5	29,42	12,51	0,68	0,07	233,00	№443/Диет.сб.М
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	65,00	90/5	13,24	13,90	9,00	0,90	214,19	№346/ЕСТН2018
ДРАНИКИ С МЯСОМ	80,00	150	9,89	16,96	31,92	3,19	319,90	№270/1997
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	40,00	200	5,60	6,88	33,27	3,33	217,40	№233/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	35,00	150	6,96	8,55	25,11	2,51	205,23	№248/ЕСТН2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,00	150	4,08	3,75	6,85	0,69	77,44	№156ЕСТН/2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ТВОРОГОМ	35,00	60	8,65	8,76	21,39	2,14	198,98	689/94
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ФРУКТАМИ	35,00	60	3,54	8,59	28,14	2,81	203,99	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	30,00	75	4,52	8,18	45,16	4,52	272,33	№544/ЕСТН2018
БУЛОЧКА "МЕДОВУШКА".	22,00	60	4,67	4,80	36,66	3,67	208,57	№556/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 17.10.2022 года День 7

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	28,00	100	1,73	10,09	6,39	0,64	123,29	№4/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	40,00	100	0,93	10,08	2,61	0,26	104,92	№13/ЕСТН2018
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й)	30,00	250	5,70	4,32	21,92	2,19	149,33	№144/П2013/5
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ ГОРБУШИ В ЯЙЦЕ	60,00	67,5	15,09	11,76	4,28	0,43	183,27	ДИЕТСБОРНИК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	45,00	100	10,39	3,92	2,95	0,30	88,91	№297/ЕСТН2018
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	65,00	120	17,36	8,66	3,98	0,40	163,35	№364/ЕСТН2018
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
ГАРНИРЫ								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35,00	150	8,66	7,15	39,09	3,91	255,35	№204/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40,00	150/7,5	3,17	6,06	25,40	2,54	168,80	№150/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ,	40,00	135	2,90	9,61	12,68	1,27	149,07	№291/Диет.
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНЫЙ	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	30,00	75	4,64	2,58	52,70	5,27	252,57	№527/ЕСТН2018
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	25,00	60	4,42	9,43	34,66	3,47	241,19	№560/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

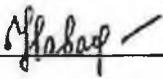
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 15.10.2022 года День 6

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20г	18,00	20	5,12	5,22			67,46	№72/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	28,00	100	1,76	10,09	9,85	0,99	137,25	№1/ЕСТН2018/5
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	35,00	100	1,37	10,18	8,55	0,86	131,31	№47/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "СОЛНЫШКО".	30,00	100	1,31	0,15	22,52	2,25	96,65	53/М
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	45,00	250	9,41	12,40	16,84	1,68	216,59	№120/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
МЯСО ТУШЕНОЕ.	65,00	80	12,72	14,65	2,03	0,20	190,87	№320/ЕСТН2018
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	65,00	50/50	13,76	9,58	8,93	0,89	177,32	408/94
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО	75,00	150/30	30,21	6,60	51,46	5,15	386,20	№284/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ЯНТАРНАЯ".	40,00	200	8,43	11,40	39,50	3,95	294,51	№269/П2013/5
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	45,00	150	1,43	5,47	12,31	1,23	104,21	№234/П2008
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	30,00	200	0,21	0,15	17,43	1,74	71,91	№489/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"	25,00	60	3,89	6,65	31,18	3,12	200,10	№554/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

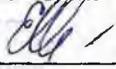
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

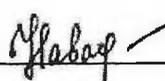
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 14.10.2022 года День 5

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

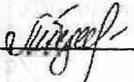
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	38,00	100	0,74	10,09	1,97	0,20	101,64	№15/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	28,00	100	1,28	8,09	6,86	0,69	105,37	№31/ЕСТН2018
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	38,00	100	1,19	5,13	3,37	0,34	64,40	№38/М
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	35,00	250/5	2,32	1,14	17,47	1,75	89,53	№97/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	18,05	5,99	0,65	0,07	128,74	
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	55,00	90	17,32	5,51	9,18	0,92	155,86	№369/ЕСТН2018
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	65,00	90	14,42	14,09	8,68	0,87	219,37	№405/Диет.сб.20
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,45	10,75	16,20	1,62	199,32	437/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	40,00	150	3,24	5,96	21,78	2,18	153,72	№374/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,00	150	4,08	3,75	6,85	0,69	77,44	№156ЕСТН/2018
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	30,00	150	5,44	6,02	33,53	3,35	210,10	№256/ЕСТН2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ	25,00	200	0,33	0,21	20,22	2,02	84,10	№485/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	35,00	60	3,80	9,69	19,36	1,94	179,85	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75г		75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	
МАННИК 100г		100	5,77	6,31	33,17	3,32	212,57	
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

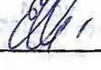
"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

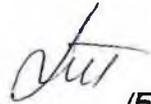
МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

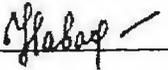
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 13.10.2022 года День 4

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

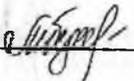
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	25,00	45	6,77	9,07	9,73	0,97	147,84	№62/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С	30,00	100	1,23	10,22	6,92	0,69	124,57	№3/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	25,00	100	1,44	6,09	8,45	0,85	94,36	№26/ЕСТН2018
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА АППЕТИТНАЯ (ГОРБУША)	80,00	150	15,56	17,36	10,89	1,09	262,32	321/94
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ В ОМЛЕТЕ 75	55,00	75	11,99	9,78	5,05	0,51	156,21	№148 2001
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	90,00	240/5	17,44	12,83	41,51	4,15	351,28	№352/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С	115,00	240/5	30,41	32,80	34,21	3,42	553,73	№332/ЕСТН2018
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70,00	90/5	29,24	8,58	0,61	0,06	196,63	№440/Диет.сб.20
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ.	40,00	100/5	3,74	10,94	12,95	1,30	165,23	229/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ДРУЖБА".	40,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ОВОЩИ ПО-КАРПАТСКИ.	40,00	150	4,07	16,17	31,50	3,15	287,80	№226
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	35,00	150	6,96	8,55	25,11	2,51	205,23	№248/ЕСТН2013
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С	20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНым ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60г		60	4,17	7,05	36,98	3,70	228,10	
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	28,00	60	4,44	5,84	35,18	3,52	210,99	№572/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 12.10.2022 года День 3

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	12,00	1шт/40г	5,08	4,60	0,28	0,03	62,84	№266/ЕСТН2018
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30,00	100	1,36	10,17	6,66	0,67	124,14	№2/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	40,00	100	0,93	10,08	2,61	0,26	104,92	№13/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	28,00	100	1,45	6,15	13,25	1,33	114,14	№29/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	55,00	250/5	11,87	15,46	4,41	0,44	204,41	№108/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	50,00	90/50	14,02	3,65	9,40	0,94	126,71	№347/П2013/5
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80,00	100	15,61	17,47	4,67	0,47	238,39	№326/ЕСТН2018
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г		240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70,00	90/5	29,24	8,58	0,61	0,06	196,63	№440/Диет.сб.20
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	60,00	87,5/37,5	9,08	23,31	9,72	0,97	284,97	438/1994
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ	40,00	150	3,69	8,42	18,63	1,86	165,73	№179/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ.	50,00	150	2,94	31,59	8,83	0,88	331,41	№69/1994
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	25,00	200	1,04	0,06	25,17	2,52	105,38	№491/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	45,00	100Г	12,65	11,85	36,35	3,64	302,72	№747/2004
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	35,00	50	6,26	7,98	36,17	3,62	241,60	№584/П2013/5
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	20,00	60	4,32	4,98	36,50	3,65	208,06	№541/ЕСТН2018
СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ".	37,50	75	6,06	10,18	43,30	4,33	289,10	№557/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.

Ев

/Бойко Е.В./

Калькулятор

Т.С.

/Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

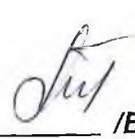
МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

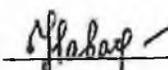
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 11.10.2022 года День 2

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	35,00	100	1,72	6,51	11,81	1,18	112,71	№73/П2013/5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35,00	100	0,95	8,15	3,53	0,35	91,24	№18/ЕСТН2018/
САЛАТ "ОСЕННИЙ СОН"	30,00	100	1,49	5,11	9,59	0,96	90,31	№10/2001
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН2018
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	15,00	100	5,00	3,20	3,50	0,35	62,80	№468/ЕСТН2018
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	30,00	250/5	1,97	5,95	9,52	0,95	99,65	№101/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75,00	120	16,17	9,13	3,55	0,36	161,36	№297/ЕСТН2018
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО РУССКИ	70,00	240	16,67	6,93	24,18	2,42	225,76	№312/ЕСТН2018
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50/20	80,00	70	16,41	15,64	10,50	1,05	248,38	№323/ЕСТН2018
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г		240	19,68	20,24	50,32	5,03	462,17	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	70,00	100	14,68	23,58	5,68	0,57	294,23	№193/М2003/4
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	55,00	90	17,32	5,51	9,18	0,92	155,86	№369/ЕСТН2018
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,45	10,75	16,20	1,62	199,32	437/94
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	75,00	150/30	34,89	7,12	51,24	5,12	408,71	№285/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КРАСНОЕ ЛОБИО С МАСЛОМ.	45,00	130	13,37	13,29	32,17	3,22	301,81	№1435/1968
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,00	150	4,08	3,75	6,85	0,69	77,44	№156ЕСТН/2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	35,00	75	12,34	2,98	32,27	3,23	205,20	№528/ЕСТН2018
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНЫЙ	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ПЛЮШКА С САХАРОМ 60Г	20,00	60	4,26	2,79	39,66	3,97	200,77	106/86
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	35,00	50	6,26	7,98	36,17	3,62	241,60	№584/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

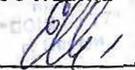
"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

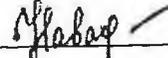
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 10.10.2022 года День 1

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	28,00	100	1,76	10,09	9,85	0,99	137,25	№1/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	30,00	100	1,27	6,13	18,61	1,86	134,64	№24/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50,00	130	2,93	2,57	26,34	2,63	140,22	№406/М 2003
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	37,00	200	7,34	6,61	37,30	3,73	237,99	№229/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	40,00	150	3,24	5,96	21,78	2,18	153,72	№374/ЕСТН2018
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	45,00	150	1,43	5,47	12,31	1,23	104,21	№234/П2008
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ ПЕЧЕНый	28,00	75	4,46	3,54	44,14	4,41	226,20	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПЛЮШКА "ЭСТОНСКАЯ С СЫРОМ"	30,00	50	6,40	9,04	20,70	2,07	189,75	522/М
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	20,00	60	5,72	5,36	34,83	3,48	210,40	№538/ЕСТН2018
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

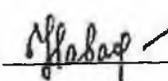
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 08.10.2022 года День 12

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	38,00	100	1,19	5,13	3,37	0,34	64,40	№38/М
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН2018
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	35,00	250/5	2,02	5,88	7,50	0,75	91,19	№105/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
ФИЛЕ МИНТАЯ, ТУШЕНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	55,00	75/30	15,92	3,30	4,05	0,41	109,55	№369/С5.ш.пит.2
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80,00	100	15,61	17,47	4,67	0,47	238,39	№326/ЕСТН2018
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	65,00	90	14,78	13,37	10,58	1,06	221,91	№341/ЕСТН2018
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ДРУЖБА".	40,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г	40,00	150	3,02	5,49	24,29	2,43	158,66	№239/П2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	40,00	150	4,12	9,13	19,64	1,96	177,23	№174/ЕСТН2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	25,00	200	1,04	0,06	25,17	2,52	105,38	№491/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ	28,00	75	5,45	6,55	34,51	3,45	218,77	515/М
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	35,00	75	12,34	2,98	32,27	3,23	205,20	№528/ЕСТН2018
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75г		75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 07.10.2022 года День 11

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ "СОЛНЫШКО".	30,00	100	1,08	0,20	14,68	1,47	64,84	№16/М 2003
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С	30,00	100	1,23	10,22	6,92	0,69	124,57	№3/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	35,00	100	1,56	10,18	8,80	0,88	133,09	№47/ЕСТН2018
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ.	36,00	160	0,61	0,55	33,41	3,34	141,00	№447/ЕСТН2018
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	35,00	250	3,13	4,80	13,18	1,32	108,40	№132/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ПЕЧЕНЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	50,00	65	10,95	8,73	5,60	0,56	144,76	409/94
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	65,00	90	15,72	23,26	13,52	1,35	326,47	№206/М2003/4
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	65,00	120	17,36	8,66	3,98	0,40	163,35	№364/ЕСТН2018
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	60,00	87,5/37,5	9,08	23,31	9,72	0,97	284,97	438/1994
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО	75,00	150/30	30,21	6,60	51,46	5,15	386,20	№284/ЕСТН2018
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ.	35,00	112,5	5,63	12,65	31,63	3,16	263,25	№266/1997
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35,00	150	8,66	7,15	39,09	3,91	255,35	№204/ЕСТН2018
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	30,00	150	4,66	5,98	33,17	3,32	205,16	№209/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ,	40,00	135	2,90	9,61	12,68	1,27	149,07	№291/Диет.
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	25,00	200			18,60	1,86	74,40	№506/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ПИРОЖОК СЛОЕНый С ТВОРОГОМ	35,00	60	8,65	8,76	21,39	2,14	198,98	689/94
ПИРОЖОК СЛОЕНый С ФРУКТАМИ	35,00	60	3,54	8,59	28,14	2,81	203,99	689/94
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75г	30,00	75	4,87	8,31	38,97	3,90	250,13	№554/П2013/5
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	35,00	50	6,52	6,60	22,20	2,22	174,28	№577/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.

Ев

/Бойко Е.В./

Калькулятор

Наварич

/Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

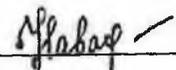
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 06.10.2022 года День 10

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	12,00	1шт/40г	5,08	4,60	0,28	0,03	62,84	№266/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40,00	100	1,60	10,09	8,25	0,83	130,21	№9/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН2018
САЛАТ ПО-КОМИ-ПЕРМЯЦКИ (ИЗ КВ.КАПУСТЫ С	55,00	100	7,29	15,23	2,84	0,28	177,63	№52/1994
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	38,00	100	0,74	10,09	1,97	0,20	101,64	№15/ЕСТН2018/
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО РУССКИ	95,00	240	21,00	12,12	24,18	2,42	289,77	№312/ЕСТН2018
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г		90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	
ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ	80,00	50	13,49	10,17	2,15	0,22	154,11	358/94
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240г		240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	55,00	90	17,32	5,51	9,18	0,92	155,86	№369/ЕСТН2018
ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ	60,00	130	10,79	12,38	22,19	2,22	243,33	№3.51 /М2003
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ	75,00	150/30	36,16	7,17	43,03	4,30	381,32	№278/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	38,00	200	7,84	7,73	36,76	3,68	248,01	№232/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	45,00	150	5,39	16,09	17,70	1,77	237,18	№290/1997
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С	20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕНЫЙ С МЯСОМ	40,00	60	9,38	14,58	19,00	1,90	244,72	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	28,00	60	4,44	5,84	35,18	3,52	210,99	№572/П2013/5
БАНТИКИ С КОРИЦЕЙ	30,00	60	5,43	6,17	44,95	4,50	257,29	№665П2013
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г	35,00	100	8,37	8,20	52,09	5,21	316,08	№535/ЕСТН2018
ВАТРУШКА "ЛАКОМКА".	35,00	50	9,12	10,61	17,49	1,75	201,93	№543/ЕСТН2018
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Назарич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 05.10.2022 года День 9

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

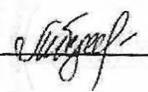
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35,00	100	2,11	10,29	11,88	1,19	148,59	№42/ЕСТН2018/
САЛАТ "ВОСТОРГ" *	30,00	100	1,52	5,18	12,25	1,23	102,17	20/М
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50,00	130	2,93	2,57	26,34	2,63	140,22	№406/М 2003
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50/20	80,00	70	16,41	15,64	10,50	1,05	248,38	№323/ЕСТН2018
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	70,00	100	14,68	23,58	5,68	0,57	294,23	№193/М2003/4
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
КУРИНАЯ ГРУДКА ФАРШИРОВАННАЯ 90Г	80,00	90	22,89	12,17	3,57	0,36	215,37	№854/М2011
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	30,00	75/20	3,88	11,15	13,31	1,33	169,58	225/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	38,00	200	6,29	6,58	31,89	3,19	211,94	№226/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	35,00	150	3,64	5,41	37,99	3,80	215,19	№385/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	40,00	150	3,74	15,13	30,44	3,04	272,89	№376/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ.	50,00	150	2,94	31,59	8,83	0,88	331,41	№69/1994
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	25,00	200	0,16	0,16	18,89	1,89	77,64	№484/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	45,00	100Г	12,65	11,85	36,35	3,64	302,72	№747/2004
ПЛЮШКА "ЭСТОНСКАЯ С СЫРОМ"	30,00	50	6,40	9,04	20,70	2,07	189,75	522/М
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1988
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	18,00	50	4,26	5,40	28,95	2,90	181,46	№542/ЕСТН2018
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ 80Г	35,00	80	7,76	13,84	42,06	4,21	323,84	№581/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ. /Бойко Е.В./

Калькулятор /Наварич Т.С./

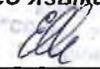
"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

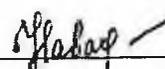
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 04.10.2022 года День 8

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

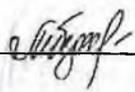
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35,00	100	0,95	8,15	3,53	0,35	91,24	№18/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ "БУРЯЧОК"	30,00	100	1,58	8,46	7,63	0,76	113,02	17/М
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	42,00	100	1,17	10,11	4,44	0,44	113,44	1062/СБ.НАЦ.КУ
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	30,00	250/5	2,02	6,02	11,33	1,13	107,61	№114/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г		90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	
ФИЛЕ ГОРБУШИ, ЗАПЕЧЕННОЕ ПО-РУССКИ.	70,00	50/100/62,	16,80	13,62	26,67	2,67	296,43	319/94
СВИНИНА ПО-ДОМАШНЕМУ	70,00	50/50	11,87	33,74	5,48	0,55	373,48	9.23/2005 М
БИГУС	115,00	200	23,90	24,59	8,97	0,90	352,79	№328/ЕСТН2018
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 90/5	70,00	90/5	29,42	12,51	0,68	0,07	233,00	№443/Диет.СБ.М
ШАШЛЫК ИЗ КУР	90,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2003
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	65,00	90/5	13,24	13,90	9,00	0,90	214,19	№346/ЕСТН2018
ДРАНИКИ С МЯСОМ	80,00	150	9,89	16,96	31,92	3,19	319,90	№270/1997
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	40,00	200	5,60	6,88	33,27	3,33	217,40	№233/ЕСТН2018
ГАРНИРЫ								
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	35,00	150	6,96	8,55	25,11	2,51	205,23	№248/ЕСТН2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,00	150	4,08	3,75	6,85	0,69	77,44	№156ЕСТН/2018
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ТВОРОГОМ	35,00	60	8,65	8,76	21,39	2,14	198,98	689/94
ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ФРУКТАМИ	35,00	60	3,54	8,59	28,14	2,81	203,99	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	30,00	75	4,52	8,18	45,16	4,52	272,33	№544/ЕСТН2018
БУЛОЧКА "МЕДОВУШКА".	22,00	60	4,67	4,80	36,66	3,67	208,57	№556/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

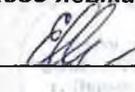
"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

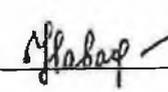
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 03.10.2022 года День 7

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30,00	100	1,17	8,08	11,18	1,12	122,14	№21/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	28,00	100	1,73	10,09	6,39	0,64	123,29	№4/ЕСТН2018/5
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	40,00	100	0,93	10,08	2,61	0,26	104,92	№13/ЕСТН2018
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	65,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30,00	100	0,67	8,09	1,82	0,18	82,74	№14/ЕСТН2018/
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й)	30,00	250	5,70	4,32	21,92	2,19	149,33	№144/П2013/5
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ФИЛЕ ГОРБУШИ В ЯЙЦЕ	60,00	67,5	15,09	11,76	4,28	0,43	183,27	ДИЕТСБОРНИК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	45,00	100	10,39	3,92	2,95	0,30	88,91	№297/ЕСТН2018
МЯСО ОТВАРНОЕ 50г		50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	
ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ	75,00	80	21,52	18,93	0,32	0,03	257,70	№10.14/2003
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	60,00	90	16,54	10,83	13,86	1,39	219,28	№347/ЕСТН2018
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	65,00	120	17,36	8,66	3,98	0,40	163,35	№364/ЕСТН2018
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	75,00	97/37,5	9,90	10,62	16,39	1,64	200,73	437/94
ГАРНИРЫ								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35,00	150	8,66	7,15	39,09	3,91	255,35	№204/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40,00	150/7,5	3,17	6,06	25,40	2,54	168,80	№150/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ,	40,00	135	2,90	9,61	12,68	1,27	149,07	№291/Диет.
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№498/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	10,31	13,02	29,62	2,96	276,94	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,07	11,94	30,79	3,08	274,87	№537/ЕСТН2021
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНЫЙ	40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	35,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	30,00	75	4,64	2,58	52,70	5,27	252,57	№527/ЕСТН2018
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	25,00	60	4,42	9,43	34,66	3,47	241,19	№560/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 77 с углубленным изучением
английского языка" г. Перми

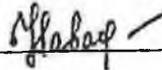
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 01.10.2022 года День 6

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20г	18,00	20	5,12	5,22			67,46	№72/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	28,00	100	1,76	10,09	9,85	0,99	137,25	№1/ЕСТН2018/5
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	35,00	100	1,37	10,18	8,55	0,86	131,31	№47/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "СОЛНЫШКО".	30,00	100	1,31	0,15	22,52	2,25	96,65	53/М
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	45,00	250	9,41	12,40	16,84	1,68	216,59	№120/ЕСТН2018
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70г		70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	
МЯСО ТУШЕНОЕ.	65,00	80	12,72	14,65	2,03	0,20	190,87	№320/ЕСТН2018
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	65,00	50/50	13,76	9,58	8,93	0,89	177,32	408/94
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70,00	100	26,83	23,04	0,51	0,05	316,74	№439/Диет.сб.М
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО	75,00	150/30	30,21	6,60	51,46	5,15	386,20	№284/ЕСТН2018
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША "ЯНТАРНАЯ".	40,00	200	8,43	11,40	39,50	3,95	294,51	№269/П2013/5
ГАРНИРЫ								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
РИС ОТВАРНОЙ	35,00	150	3,80	5,43	39,65	3,97	222,63	№384/ЕСТН2018
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	45,00	150	1,43	5,47	12,31	1,23	104,21	№234/П2008
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№457/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	12,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	15,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200	1,00	0,20	22,00	2,20	93,80	№498/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	30,00	200	0,21	0,15	17,43	1,74	71,91	№489/ЕСТН2018
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	45,00	100	11,22	13,81	32,00	3,20	297,19	№536/ЕСТН2021
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	50,00	100	11,20	11,90	31,43	3,14	277,62	№537/ЕСТН2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	40,00	100	10,19	9,83	58,51	5,85	363,33	№537/ЕСТН2018
ХАЧАПУРИ	50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	30,00	75	4,44	3,62	34,72	3,47	189,19	№738/2004
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"	25,00	60	3,89	6,65	31,18	3,12	200,10	№554/П2013/5
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./