

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Лебедева М.С./

"Согласовано"

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

Директор Иконникова Е.Е./

Меню на 07.11.2022 года (День 1)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 1,)</b>															
№1/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	137,25	0,03	0,04	41,79		47,34	33,20	17,74	0,63
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15		31,09	109,13	18,04	1,51
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43
№501/ЕС ТН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>13,59</b>	<b>34,44</b>	<b>35,36</b>	<b>135,89</b>	<b>1000,16</b>	<b>0,47</b>	<b>0,40</b>	<b>76,53</b>	<b>65,90</b>	<b>174,86</b>	<b>385,35</b>	<b>108,73</b>	<b>8,64</b>

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 08.11.2022 года (День 2)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.


N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 2,)</b>															
№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	5,87	22,96	23,62	58,70	539,20	0,14	0,20	2,47	44,80	29,49	310,78	69,82	3,55
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>13,85</b>	<b>31,93</b>	<b>36,20</b>	<b>138,58</b>	<b>1008,13</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>218,24</b>	<b>48,30</b>	<b>83,34</b>	<b>434,14</b>	<b>113,94</b>	<b>7,19</b>

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 09.11.2022 года (День 3)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 3,)</b>															
№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
№369/ЕС ТН2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,14	40,95	10,07	0,41
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>12,14</b>	<b>33,06</b>	<b>13,96</b>	<b>121,28</b>	<b>743,61</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>31,03</b>	<b>32,40</b>	<b>141,62</b>	<b>218,12</b>	<b>84,44</b>	<b>7,55</b>

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 10.11.2022 года (День 4)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 4,)</b>															
№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№332/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45	50,74	450,33	89,41	6,62
№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
№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
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,08	3,48	5,88	30,82	190,08	0,06	0,04		30,85	8,46	36,42	5,65	0,48
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>13,30</b>	<b>45,44</b>	<b>54,52</b>	<b>133,04</b>	<b>1204,87</b>	<b>0,56</b>	<b>0,55</b>	<b>77,56</b>	<b>88,30</b>	<b>137,29</b>	<b>587,28</b>	<b>133,29</b>	<b>11,47</b>


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 11.11.2022 года (День 5)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 5,)</b>															
№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
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,02	15,65	9,64	243,74	0,08	0,17	0,23	16,00	45,66	181,14	26,07	2,41
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	4,02	6,53	7,23	40,24	252,12	0,11	0,05	4,86	36,00	26,17	59,39	14,73	1,22
№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
№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
№547/ЕС ТН2018	МАННИК	65	2,16	3,75	4,10	21,56	138,16	0,04	0,10	0,17	41,95	39,14	56,40	7,66	0,48
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>11,84</b>	<b>31,76</b>	<b>27,97</b>	<b>118,48</b>	<b>853,30</b>	<b>0,35</b>	<b>0,37</b>	<b>20,14</b>	<b>93,95</b>	<b>149,05</b>	<b>381,41</b>	<b>80,42</b>	<b>7,15</b>

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

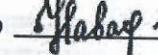
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 12.11.2022 года (День 6)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 6, )</b>															
№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50		23,86	45,12	20,05	0,86
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№489/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	0,17
№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
№537/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,51	6,11	5,90	35,11	218,00	0,13	0,11	8,35	28,10	49,10	92,72	20,22	0,96
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>13,49</b>	<b>43,79</b>	<b>46,50</b>	<b>134,86</b>	<b>1133,52</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>27,41</b>	<b>117,70</b>	<b>127,38</b>	<b>532,47</b>	<b>121,00</b>	<b>6,10</b>

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 14.11.2022 года (День 7)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 7, )</b>															
№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
№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.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
№501/ЕС ТН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>10,12</b>	<b>27,13</b>	<b>17,37</b>	<b>101,12</b>	<b>669,75</b>	<b>0,48</b>	<b>0,32</b>	<b>75,43</b>	<b>126,00</b>	<b>105,77</b>	<b>354,79</b>	<b>160,97</b>	<b>11,15</b>

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 15.11.2022 года (День 8)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 8,)</b>															
№22/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13
№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
№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
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,01	3,01	5,45	30,10	181,56	0,05	0,03	0,04	27,75	13,19	30,13	4,80	0,39
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>12,87</b>	<b>32,42</b>	<b>39,96</b>	<b>128,72</b>	<b>1004,86</b>	<b>0,31</b>	<b>0,54</b>	<b>214,44</b>	<b>83,75</b>	<b>211,14</b>	<b>518,28</b>	<b>181,48</b>	<b>9,48</b>

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 16.11.2022 года (День 9)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 9, )</b>															
№42/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№484/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
№589/П2 013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>14,79</b>	<b>31,42</b>	<b>40,03</b>	<b>147,78</b>	<b>1077,66</b>	<b>0,53</b>	<b>0,27</b>	<b>19,34</b>	<b>58,53</b>	<b>84,82</b>	<b>350,54</b>	<b>78,41</b>	<b>6,83</b>

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 17.11.2022 года (День 10)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 10, бутер)</b>															
№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04
№461/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
№535/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	2,60	4,18	4,10	26,04	158,04	0,07	0,04	0,04	22,25	17,05	42,47	6,93	0,51
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>12,70</b>	<b>58,12</b>	<b>16,56</b>	<b>127,01</b>	<b>890,76</b>	<b>0,35</b>	<b>0,88</b>	<b>17,11</b>	<b>71,58</b>	<b>580,12</b>	<b>677,46</b>	<b>122,30</b>	<b>6,12</b>


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

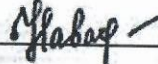
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 18.11.2022 года (День 11)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 11,)</b>															
№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
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
№506/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12				
№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
№542/ЕС ТН2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,90	4,26	5,40	28,95	181,46	0,07	0,03		15,90	9,45	38,44	6,36	0,53
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>13,75</b>	<b>37,48</b>	<b>40,67</b>	<b>137,44</b>	<b>1066,27</b>	<b>0,57</b>	<b>0,82</b>	<b>21,13</b>	<b>96,19</b>	<b>112,62</b>	<b>553,44</b>	<b>224,44</b>	<b>9,66</b>

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 19.11.2022 года (День 12)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 12,)</b>															
№14/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,18	0,67	8,09	1,82	82,74	0,03	0,02	6,70		17,19	29,06	13,45	0,49
№326/ЕС ТН2018/5	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	0,47	15,61	17,47	4,67	238,39	0,07	0,14	3,40	26,00	17,51	166,00	22,39	2,44
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№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
№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
№573/П2 013/5	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	4,77	5,80	4,49	47,74	254,57	0,09	0,05	0,36	8,38	13,95	56,45	10,19	0,79
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>14,84</b>	<b>34,63</b>	<b>37,50</b>	<b>148,33</b>	<b>1069,69</b>	<b>0,40</b>	<b>0,31</b>	<b>11,26</b>	<b>66,78</b>	<b>119,73</b>	<b>396,58</b>	<b>94,90</b>	<b>7,02</b>

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 21.11.2022 года (День 1)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 1,)</b>															
№1/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	137,25	0,03	0,04	41,79		47,34	33,20	17,74	0,63
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15		31,09	109,13	18,04	1,51
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43
№501/ЕС ТН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>13,59</b>	<b>34,44</b>	<b>35,36</b>	<b>135,89</b>	<b>1000,16</b>	<b>0,47</b>	<b>0,40</b>	<b>76,53</b>	<b>65,90</b>	<b>174,86</b>	<b>385,35</b>	<b>108,73</b>	<b>8,64</b>

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 22.11.2022 года (День 2)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 2,)</b>															
№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	5,87	22,96	23,62	58,70	539,20	0,14	0,20	2,47	44,80	29,49	310,78	69,82	3,55
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>13,85</b>	<b>31,93</b>	<b>36,20</b>	<b>138,58</b>	<b>1008,13</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>218,24</b>	<b>48,30</b>	<b>83,34</b>	<b>434,14</b>	<b>113,94</b>	<b>7,19</b>


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 23.11.2022 года (День 3)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 3,)</b>															
№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
№369/ЕС ТН2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,14	40,95	10,07	0,41
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>12,14</b>	<b>33,06</b>	<b>13,96</b>	<b>121,28</b>	<b>743,61</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>31,03</b>	<b>32,40</b>	<b>141,62</b>	<b>218,12</b>	<b>84,44</b>	<b>7,55</b>

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 24.11.2022 года (День 4)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 4, )</b>															
№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№332/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45	50,74	450,33	89,41	6,62
№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
№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
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,08	3,48	5,88	30,82	190,08	0,06	0,04		30,85	8,46	36,42	5,65	0,48
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>13,30</b>	<b>45,44</b>	<b>54,52</b>	<b>133,04</b>	<b>1204,87</b>	<b>0,56</b>	<b>0,55</b>	<b>77,56</b>	<b>88,30</b>	<b>137,29</b>	<b>587,28</b>	<b>133,29</b>	<b>11,47</b>

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 25.11.2022 года (День 5)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 5,)</b>															
№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
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,02	15,65	9,64	243,74	0,08	0,17	0,23	16,00	45,66	181,14	26,07	2,41
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	4,02	6,53	7,23	40,24	252,12	0,11	0,05	4,86	36,00	26,17	59,39	14,73	1,22
№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
№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
№547/ЕС ТН2018	МАННИК	65	2,16	3,75	4,10	21,56	138,16	0,04	0,10	0,17	41,95	39,14	56,40	7,66	0,48
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>11,84</b>	<b>31,76</b>	<b>27,97</b>	<b>118,48</b>	<b>853,30</b>	<b>0,35</b>	<b>0,37</b>	<b>20,14</b>	<b>93,95</b>	<b>149,05</b>	<b>381,41</b>	<b>80,42</b>	<b>7,15</b>

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 26.11.2022 года (День 6)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 6, )</b>															
№47/ЕС Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50		23,86	45,12	20,05	0,86
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№489/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	0,17
№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
№537/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,51	6,11	5,90	35,11	218,00	0,13	0,11	8,35	28,10	49,10	92,72	20,22	0,96
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>13,49</b>	<b>43,79</b>	<b>46,50</b>	<b>134,86</b>	<b>1133,52</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>27,41</b>	<b>117,70</b>	<b>127,38</b>	<b>532,47</b>	<b>121,00</b>	<b>6,10</b>

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 29.11.2022 года (День 8)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 8,)</b>															
№22/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13
№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
№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
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,01	3,01	5,45	30,10	181,56	0,05	0,03	0,04	27,75	13,19	30,13	4,80	0,39
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>12,87</b>	<b>32,42</b>	<b>39,96</b>	<b>128,72</b>	<b>1004,86</b>	<b>0,31</b>	<b>0,54</b>	<b>214,44</b>	<b>83,75</b>	<b>211,14</b>	<b>518,28</b>	<b>181,48</b>	<b>9,48</b>

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./



"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Л.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 30.11.2022 года (День 9)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак "Лакомка" (День 9, )</b>															
№42/ЕС Н2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№484/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>14,79</b>	<b>31,42</b>	<b>40,03</b>	<b>147,78</b>	<b>1077,66</b>	<b>0,53</b>	<b>0,27</b>	<b>19,34</b>	<b>58,53</b>	<b>84,82</b>	<b>350,54</b>	<b>78,41</b>	<b>6,83</b>

Зав. производ. Е.В. Бойко /Бойко Е.В./

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



"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

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

"Согласовано"

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

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

Меню на 07.11.2022 года День 1

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	55,00	120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	№343/П2013/5
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70Г	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	37,00	200	7,34	6,61	37,30	3,73	237,99	№229/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
<b>СОУСЫ</b>								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ. Бойко Е.В. /Бойко Е.В./

Калькулятор Наварич 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 08.11.2022 года День 2**

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	30,00	250/5	1,97	5,95	9,52	0,95	99,65	№101/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
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	95,00	240	19,68	20,24	50,32	5,03	462,17	№329/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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	№156/ЕСТН/2018
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 09.11.2022 года День 3

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	55,00	250/5	11,87	15,46	4,41	0,44	204,41	№108/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
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	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
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	110,00	240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	№327/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	30,00	150	5,86	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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	25,00	200	1,04	0,06	25,17	2,52	105,38	№491/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 10.11.2022 года День 4

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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/
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА АППЕТИТНАЯ (ГОРБУША)	80,00	150	15,56	17,36	10,89	1,09	262,32	321/94
МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША "ДРУЖБА".	40,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С	20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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	24,00	60	4,17	7,05	36,98	3,70	228,10	№555/П2013/5
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	28,00	60	4,44	5,84	35,18	3,52	210,99	№572/П2013/5
<b>СОУСЫ</b>								
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 11.11.2022 года День 5

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	35,00	250/5	2,32	1,14	17,47	1,75	89,53	№97/ЕСТН2018/
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70Г	70,00	70	18,05	5,99	0,65	0,07	128,74	№294/ЕСТН2018
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ	25,00	200	0,33	0,21	20,22	2,02	84,10	№485/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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	28,00	75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	№573/П2013/5
МАННИК 100Г	38,00	100	5,77	6,31	33,17	3,32	212,57	№547/ЕСТН2018
<b>СОУСЫ</b>								
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 12.11.2022 года День 6

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	45,00	250	9,41	12,40	16,84	1,68	216,59	№120/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70Г	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША "ЯНТАРНАЯ".	40,00	200	8,43	11,40	39,50	3,95	294,51	№269/П2013/5
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	30,00	200	0,21	0,15	17,43	1,74	71,91	№489/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 14.11.2022 года День 7

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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/
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й)	30,00	250	5,70	4,32	21,92	2,19	149,33	№144/П2013/5
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
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	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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.
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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"

"Согласовано"

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

Директор  /Лебедева М.С./

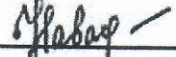
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 15.11.2022 года День 8

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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/
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	30,00	250/5	2,02	6,02	11,33	1,13	107,61	№114/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	50,00	90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	№303/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	40,00	200	5,60	6,88	33,27	3,33	217,40	№233/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 16.11.2022 года День 9

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70Г	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	55,00	120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	№343/П2013/5
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	38,00	200	6,29	6,58	31,89	3,19	211,94	№226/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	25,00	200	0,16	0,16	18,89	1,89	77,64	№484/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 17.11.2022 года День 10

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	12,00	1шт/40г	5,08	4,60	0,28	0,03	62,84	№286/ЕСТН2018
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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/
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
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	50,00	90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	№303/ЕСТН2018
ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ	80,00	50	13,49	10,17	2,15	0,22	154,11	358/94
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	110,00	240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	№327/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	38,00	200	7,84	7,73	36,76	3,68	248,01	№232/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С	20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 18.11.2022 года День 11**

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	35,00	250	3,13	4,80	13,18	1,32	108,40	№132/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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.
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	25,00	200			18,60	1,86	74,40	№506/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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	686/94
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 19.11.2022 года День 12

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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/
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	35,00	250/5	2,02	5,88	7,50	0,75	91,19	№105/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70Г	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША "ДРУЖБА".	40,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	25,00	200	1,04	0,06	25,17	2,52	105,38	№491/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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	28,00	75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	№573/П2013/5
<b>СОУСЫ</b>								
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 21.11.2022 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	55,00	120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	№343/П2013/5
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70Г	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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	№458/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	№501/ЕСТН2018

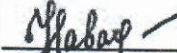
**ВЫПЕЧКА**

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 ПЕЧЕНЬИ	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 22.11.2022 года День 2

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N 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	95,00	240	19,68	20,24	50,32	5,03	462,17	№329/ЕСТН2018
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	№458/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	№501/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
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 23.11.2022 года День 3

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N 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	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
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	110,00	240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	№327/ЕСТН2018
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	№458/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	№501/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
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

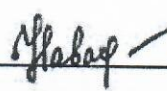
Директор  /Иконникова Е.Е./

Меню на 24.11.2022 года День 4

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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/
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА АППЕТИТНАЯ (ГОРБУША)	80,00	150	15,56	17,36	10,89	1,09	262,32	321/94
МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША "ДРУЖБА".	40,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С	20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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 ПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С	30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕННЫЙ	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	24,00	60	4,17	7,05	36,98	3,70	228,10	№555/П2013/5
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	28,00	60	4,44	5,84	35,18	3,52	210,99	№572/П2013/5
<b>СОУСЫ</b>								
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 25.11.2022 года День 5

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	35,00	250/5	2,32	1,14	17,47	1,75	89,53	№97/ЕСТН2018/
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70Г	70,00	70	18,05	5,99	0,65	0,07	128,74	№294/ЕСТН2018
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ	25,00	200	0,33	0,21	20,22	2,02	84,10	№485/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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	28,00	75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	№573/П2013/5
МАННИК 100Г	38,00	100	5,77	6,31	33,17	3,32	212,57	№547/ЕСТН2018
<b>СОУСЫ</b>								
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 26.11.2022 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	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
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	№458/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	№501/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
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 28.11.2022 года День 7

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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/
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й)	30,00	250	5,70	4,32	21,92	2,19	149,33	№144/П2013/5
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
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	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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.
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 29.11.2022 года День 8

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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/
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	30,00	250/5	2,02	6,02	11,33	1,13	107,61	№114/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	50,00	90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	№303/ЕСТН2018
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	№10.15/М2003
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	40,00	200	5,60	6,88	33,27	3,33	217,40	№233/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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	№156/ЕСТН/2018
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 30.11.2022 года День 9

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70Г	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	55,00	120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	№343/П2013/5
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	38,00	200	6,29	6,58	31,89	3,19	211,94	№226/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	25,00	200	0,16	0,16	18,89	1,89	77,64	№484/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 07.11.2022 года День 1

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	35,00	250/5	2,00	0,94	12,96	1,30	68,40	№92/ЕСТН2018/
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	55,00	120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	№343/П2013/5
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70Г	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	37,00	200	7,34	6,61	37,30	3,73	237,99	№229/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 08.11.2022 года День 2

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N 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	95,00	240	19,68	20,24	50,32	5,03	462,17	№329/ЕСТН2018
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	№458/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	№501/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018

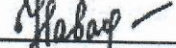
**ВЫПЕЧКА**

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
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"

"Согласовано"

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

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Иконникова Е.Е./

**Меню на 09.11.2022 года День 3**

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	55,00	250/5	11,87	15,46	4,41	0,44	204,41	№108/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
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	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
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	110,00	240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	№327/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	25,00	200	1,04	0,06	25,17	2,52	105,38	№491/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 10.11.2022 года День 4

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N 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	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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	№458/ЕСТН2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7		0,07	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	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	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	25,00	200			24,00	2,40	96,00	№501/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
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	24,00	60	4,17	7,05	36,98	3,70	228,10	№555/П2013/5
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 11.11.2022 года День 5

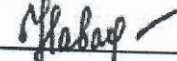
СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N рец.

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	35,00	250/5	2,32	1,14	17,47	1,75	89,53	№97/ЕСТН2018/
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70Г	70,00	70	18,05	5,99	0,65	0,07	128,74	№294/ЕСТН2018
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ	25,00	200	0,33	0,21	20,22	2,02	84,10	№485/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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	28,00	75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	№573/П2013/5
МАННИК 100Г	38,00	100	5,77	6,31	33,17	3,32	212,57	№547/ЕСТН2018
<b>СОУСЫ</b>								
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 12.11.2022 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				137,25	№1/ЕСТН2018/5
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	35,00	100	1,37	10,18		9,85	0,99	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	70,00	70	17,91	5,96		0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
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	№458/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	№501/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
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 14.11.2022 года День 7

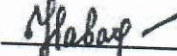
СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N рец.

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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/
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й)	30,00	250	5,70	4,32	21,92	2,19	149,33	№144/П2013/5
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
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	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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.
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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"

"Согласовано"

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

Директор



/Лебедева М.С./

Директор



/Иконникова Е.Е./

**Меню на 15.11.2022 года День 8**

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

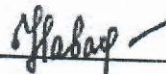
Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35,00	100	0,95	8,15	3,53	0,35	91,24	№18/ЕСТН2018/
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30,00	100	0,97	8,21	8,19	0,82	110,54	№22/ЕСТН2018/
САЛАТ "БУРЯЧОК"	30,00	100	1,58	8,46	7,63	0,76	113,02	17/М
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	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/
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	30,00	250/5	2,02	6,02	11,33	1,13	107,61	№114/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	50,00	90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	№303/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	40,00	200	5,60	6,88	33,27	3,33	217,40	№233/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 16.11.2022 года День 9

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N 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	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	55,00	120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	№343/П2013/5
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	№854/М2011
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	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	25,00	200	0,16	0,16	18,89	1,89	77,64	№484/ЕСТН2018

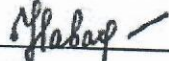
**ВЫПЕЧКА**

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
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 17.11.2022 года День 10

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N рец.

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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/
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
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	50,00	90	14,16	6,24	6,69	0,67	139,73	№303/ЕСТН2018
ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ	80,00	50	13,49	10,17	2,15	0,22	154,11	358/94
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	110,00	240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	№327/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	38,00	200	7,84	7,73	36,76	3,68	248,01	№232/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С	20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 18.11.2022 года День 11


СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N рец.

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	35,00	250	3,13	4,80	13,18	1,32	108,40	№132/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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.
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	25,00	200			18,60	1,86	74,40	№506/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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
<b>СОУСЫ</b>								
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 19.11.2022 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	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
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	№458/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	№501/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
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	28,00	75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	№573/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

*Л.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 21.11.2022 года День 1

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N 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	55,00	120	12,50	7,14	5,42	0,54	135,96	№343/П2013/5
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70Г	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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	№458/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	№501/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.

*Е.В. Бойко*

/Бойко Е.В./

Калькулятор

*Т.С. 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 22.11.2022 года День 2

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N рец.

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	30,00	250/5	1,97	5,95	9,52	0,95	99,65	№101/ЕСТН2018
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
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	95,00	240	19,68	20,24	50,32	5,03	462,17	№329/ЕСТН2018
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
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018
<b>ГАРНИРЫ</b>								
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	№156/ЕСТН/2018
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	25,00	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	№493/ЕСТН2018
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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 ПЕЧЕННЫЙ	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
<b>СОУСЫ</b>								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТН2018

Зав. производ. Е.В. Бойко /Бойко Е.В./

Калькулятор Т.С. 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 23.11.2022 года День 3

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N рец.

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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

<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	55,00	250/5	11,87	15,46	4,41	0,44	204,41	№108/ЕСТН2018

<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
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	70,00	70	17,91	5,96	0,42	0,04	126,92	№295/ЕСТН2018
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	110,00	240	25,65	25,61	22,27	2,23	422,18	№327/ЕСТН2018
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

<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	38,00	200	7,25	8,48	24,76	2,48	204,42	№231/ЕСТН2018

<b>ГАРНИРЫ</b>								
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

<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	25,00	200	1,04	0,06	25,17	2,52	105,38	№491/ЕСТН2018

<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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

<b>СОУСЫ</b>								
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 24.11.2022 года День 4

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N рец.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)  
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С  
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ  
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ  
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ**

25,00	45	6,77	9,07	9,73	0,97	147,84	№62/ЕСТН2018
30,00	100	1,23	10,22	6,92	0,69	124,57	№3/ЕСТН2018/5
35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН2018/
25,00	100	1,44	6,09	8,45	0,85	94,36	№26/ЕСТН2018
40,00	100	6,42	7,98	11,37	1,14	142,94	№45/ЕСТН2018/

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

28,00	250	2,87	2,96	20,77	2,08	121,18	№113/ЕСТН2018
-------	-----	------	------	-------	------	--------	---------------

РЫБА АППЕТИТНАЯ (ГОРБУША)

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г  
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ В ОМЛЕТЕ 75  
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г  
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С  
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ  
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ  
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.  
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ  
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ.

80,00	150	15,56	17,36	10,89	1,09	262,32	321/94
75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
55,00	75	11,99	9,78	5,05	0,51	156,21	№148 2001
90,00	240/5	17,44	12,83	41,51	4,15	351,28	№352/ЕСТН2018
115,00	240/5	30,41	32,80	34,21	3,42	553,73	№332/ЕСТН2018
70,00	90/5	29,24	8,58	0,61	0,06	196,63	№440/Диет.сб.20
65,00	75	15,33	14,81	3,31	0,33	207,84	№10.15М2003
65,00	90	12,59	17,90	9,30	0,93	248,86	№168/М2003
50,00	150	13,53	19,30	3,55	0,36	242,07	№267/ЕСТН2018
40,00	100/5	3,74	10,94	12,95	1,30	165,23	229/94

КАША "ДРУЖБА".

**БЛЮДА ИЗ КРУП**

40,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТН2018
-------	-----	------	-------	-------	------	--------	---------------

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  
ОВОЩИ ПО-КАРПАТСКИ.  
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ

**ГАРНИРЫ**

30,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТН2018
40,00	150	4,07	16,17	31,50	3,15	287,80	№226
35,00	150	6,96	8,55	25,11	2,51	205,23	№248/ЕСТН2013

ЧАЙ С САХАРОМ  
ЧАЙ С ЛИМОНОМ  
ЧАЙ РАЗОВЫЙ  
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ  
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".  
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ  
СОК ФРУКТОВЫЙ  
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С

**НАПИТКИ**

10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/ЕСТН2018
13,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТН2018
12,00	200			19,96	2,00	79,84	
15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
15,00	200			19,96	2,00	79,84	
18,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
25,00	200			24,00	2,40	96,00	№501/ЕСТН2018
20,00	200	0,55	0,03	29,72	2,97	121,31	№492/ЕСТН2018

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.  
ХЛЕБ РЖАНОЙ  
ХАЧАПУРИ  
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ  
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ, С  
ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНый  
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ  
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60Г  
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ

**ВЫПЕЧКА**

3,00	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П2013/5
3,00	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П2013/5
50,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/1968
28,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
30,00	75	4,91	4,70	28,44	2,84	175,67	№738/2004
40,00	75	10,27	9,40	28,09	2,81	238,05	№738/2004
35,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
24,00	60	4,17	7,05	36,98	3,70	228,10	№555/П2013/5
28,00	60	4,44	5,84	35,18	3,52	210,99	№572/П2013/5

СОУС ТОМАТНЫЙ

**СОУСЫ**

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 25.11.2022 года День 5

СТОЛОВАЯ (дополнительное питание)

Наименование блюда

Цена Выход Б, г Ж, г У, г ХЕ К, ккал N рец.

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
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

<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	35,00	250/5	2,32	1,14	17,47	1,75	89,53	№97/ЕСТН2018/

<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)70Г	70,00	70	18,05	5,99	0,65	0,07	128,74	№294/ЕСТН2018
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	145,18	№230/Москва
МЯСО ОТВАРНОЕ 50Г	75,00	50	15,40	13,21	0,33	0,03	181,80	№317/ЕСТН2018
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

<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40,00	200	7,66	10,57	39,14	3,91	282,34	№220/ЕСТН2018

<b>ГАРНИРЫ</b>								
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

<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	10,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/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	№501/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ	25,00	200	0,33	0,21	20,22	2,02	84,10	№485/ЕСТН2018

<b>ВЫПЕЧКА</b>								
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
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	28,00	75	7,25	5,61	59,68	5,97	318,21	№573/П2013/5
МАННИК 100Г	38,00	100	5,77	6,31	33,17	3,32	212,57	№547/ЕСТН2018

<b>СОУСЫ</b>								
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./

**Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)**

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

**Меню на 07.11.2022 года День 1**

**Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 700,0 34,5 35,4 135,9 1000,3**

**Меню на 08.11.2022 года День 2**

**Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	

**Итого по подменю: 675,0 32,0 36,2 138,5 1008,1**

**Меню на 09.11.2022 года День 3**

**Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 750,0 33,1 14,0 121,4 743,6**

**Меню на 10.11.2022 года День 4**

**Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	35,5	37,7	39,9	640,5	№332/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,5	5,9	30,8	190,1	№555/П2013/5	

**Итого по подменю: 695,0 45,5 54,5 133,0 1204,9**

**Меню на 11.11.2022 года День 5**

**Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	16,0	15,7	9,6	243,7	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№256/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
МАННИК	65	3,8	4,1	21,6	138,2	№547/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 665,0</b>		<b>31,7</b>	<b>28,0</b>	<b>118,4</b>	<b>853,3</b>		
<b><u>Меню на 12.11.2022 года День 6</u></b>							
<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,2	17,4	71,9	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,1	5,9	35,1	218,0	№537/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 700,0</b>		<b>43,8</b>	<b>46,5</b>	<b>134,9</b>	<b>1133,5</b>		
<b><u>Меню на 14.11.2022 года День 7</u></b>							
<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 779,0</b>		<b>27,2</b>	<b>17,4</b>	<b>101,2</b>	<b>669,8</b>		
<b><u>Меню на 15.11.2022 года День 8</u></b>							
<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№248/ЕСТН2013/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 695,0</b>		<b>32,5</b>	<b>40,0</b>	<b>128,7</b>	<b>1004,9</b>		
<b><u>Меню на 16.11.2022 года День 9</u></b>							
<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
<b>Итого по подменю: 690,0</b>		<b>31,5</b>	<b>40,1</b>	<b>147,9</b>	<b>1077,6</b>		
<b><u>Меню на 17.11.2022 года День 10</u></b>							
<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,5	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,2	4,1	26,0	158,0	№535/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 660,0</b>		<b>58,2</b>	<b>16,6</b>	<b>127,0</b>	<b>890,7</b>		
<b><u>Меню на 18.11.2022 года День 11</u></b>							
<b>Завтрак "Лакомка"</b>							



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	5,4	29,0	181,5	№542/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 650,0 37,6 40,7 137,5 1066,3**

### Меню на 19.11.2022 года День 12

#### **Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018/5	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,8	4,5	47,7	254,6	№573/П2013/5	

**Итого по подменю: 700,0 34,6 37,6 148,4 1069,7**

### Меню на 21.11.2022 года День 1

#### **Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 700,0 34,5 35,4 135,9 1000,3**

### Меню на 22.11.2022 года День 2

#### **Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	

**Итого по подменю: 675,0 32,0 36,2 138,5 1008,1**

### Меню на 23.11.2022 года День 3

#### **Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 750,0 33,1 14,0 121,4 743,6**

### Меню на 24.11.2022 года День 4

#### **Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	35,5	37,7	39,9	640,5	№332/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,5	5,9	30,8	190,1	№555/П2013/5	



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

*Итого по подменю: 695,0 45,5 54,5 133,0 1204,9*

**Меню на 25.11.2022 года День 5**

**Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	16,0	15,7	9,6	243,7	№405/Диет.сб.201
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№256/ЕСТН2018/5
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5
МАННИК	65	3,8	4,1	21,6	138,2	№547/ЕСТН2018

*Итого по подменю: 665,0 31,7 28,0 118,4 853,3*

**Меню на 26.11.2022 года День 6**

**Завтрак "Лакомка"**

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,2	17,4	71,9	№489/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,1	5,9	35,1	218,0	№537/ЕСТН2018

*Итого по подменю: 700,0 43,8 46,5 134,9 1133,5*

**Меню на 28.11.2022 года День 7**

**Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018/5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018

*Итого по подменю: 779,0 27,2 17,4 101,2 669,8*

**Меню на 29.11.2022 года День 8**

**Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№248/ЕСТН2013/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018

*Итого по подменю: 695,0 32,5 40,0 128,7 1004,9*

**Меню на 30.11.2022 года День 9**

**Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018/5
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5

*Итого по подменю: 690,0 31,5 40,1 147,9 1077,6*



**Средние значения за период**

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
Завтрак "Лакомка"					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 35,8 %	35,9	34,2	130,1	972,3	700,4
	<b><u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6</u></b>				