

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Индивидуальный предприниматель

Голдобина Наталья Юрьевна

ОГРН ИП 304590406200027

Директор

Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А. Соловьева" г.Перми корпус 1

Соловьева" г.Перми корпус 1

Директор

/Гладнев И.А./

Меню на 25.12.2023 года (День 1)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)

№62/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38
№229/ЕСТ Н2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40

Итого по подменю: 91,76 10,62 17,27 15,73 106,19 635,87 0,43 0,46 0,97 62,11 266,98 328,20 63,82 3,29

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

№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
№267/ЕСТ Н2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40

Итого по подменю: 91,76 8,96 21,73 22,70 89,49 649,84 0,41 0,75 15,52 271,67 170,78 321,65 54,51 7,13

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

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37									
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86	

Итого по подменю: 91,76 4,37 18,93 20,87 43,64 438,16 0,21 0,57 18,52 271,61 172,38 320,05 51,21 8,25

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	0,59	1,05	6,05	5,91	82,35	0,02	0,03	25,07		28,40	19,92	10,64	0,38	
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	39,99	46,14	21,14	0,97	
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36	
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19	
№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	
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60	

Итого по подменю: 91,76 10,17 27,16 24,46 101,63 736,09 0,39 0,35 72,18 32,00 168,99 333,37 106,00 8,23

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

№1/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	0,31	1,11	6,06	3,06	71,18	0,02	0,03	26,42		29,75	20,85	11,12	0,39	
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96	
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36	
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19	
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40	
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48	

Итого по подменю: 91,76 8,28 30,75 25,07 82,74 682,93 0,44 0,38 89,53 32,00 174,88 411,20 125,08 7,78

ПОЛДНИК (День 1,)

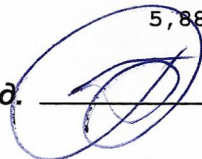
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06					
------------------	--	-----	------	--	--	------	-------	------	------	--	------	--	--	--	--	--

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю:

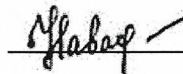
5,88 6,32 5,96 58,87 314,37 0,29 0,25 15,00 33,56 38,84 70,99 21,94 4,04

Зав. производ.



/Романова И.А./

Калькулятор



/Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП **Голдобина Н.Ю.**

Директор **Голдобина Н.Ю./**



"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А. Соловьева" г.Перми корпус 1

Директор **Гладнев И.А./**



Меню на 23.12.2023 года (День 12)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Правильный завтрак 12-18 лет (День 12,)

№72/ЕСТ Н2018/5	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№225/ЕС ТН2018/5	КАША "ДРУЖБА".	200	2,84	5,34	10,31	28,35	227,54	0,10	0,18	0,92	40,00	138,89	148,50	32,05	0,61
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
№573/П2 013/5	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75Г	75	5,97	7,26	5,61	59,67	318,21	0,12	0,06	0,45	10,47	17,44	70,56	12,74	0,98

Итого по подменю: 90,00 12,26 21,74 21,65 122,44 772,10 0,31 0,35 4,39 92,47 367,01 380,14 72,15 2,80

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

№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
№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
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53

Итого по подменю: 120,00 7,30 24,86 33,56 72,92 693,48 0,40 0,33 50,24 62,00 77,52 366,32 97,25 6,26

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

№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

I 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
50/ЕС 2018/5	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
59/ЕС 2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04
09/П2 1/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86

Итого по подменю: 120,00 5,97 24,83 33,68 59,64 640,96 0,39 0,32 50,24 62,00 77,22 372,02 94,85 6,56

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 12,)

21/ЕС 018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	1,17	8,08	11,18	122,14	0,05	0,06	4,49		24,39	49,54	34,12	0,64
105/ЕС 12018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,19	0,04	0,04	19,78	5,00	42,40	50,82	18,94	0,70
294/ЕС 12018/5	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,10	25,79	8,57	1,03	184,45	0,25	0,20	2,88	36,60	30,01	251,85	39,77	0,83
174/ЕС 12018/5	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	180	2,36	4,94	10,96	23,55	212,60	0,16	0,19	39,74	10,80	119,62	144,82	50,66	1,49
491/ЕС 12018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
108/П2 13/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60

Итого по подменю: 131,00 9,42 39,67 34,27 94,11 844,16 0,60 0,56 67,69 52,40 262,67 584,13 181,89 5,88

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

21/ЕС 2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100Г	100	0,65	1,23	8,09	6,54	103,87	0,06	0,07	4,74		25,59	52,29	36,02	0,66
105/ЕС 12018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,19	0,04	0,04	19,78	5,00	42,40	50,82	18,94	0,70
294/ЕС 12018/5	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,10	25,79	8,57	1,03	184,45	0,25	0,20	2,88	36,60	30,01	251,85	39,77	0,83
175/ЕС 12018	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ)200Г	200	2,12	3,55	10,64	21,18	194,64	0,14	0,10	44,97	12,00	46,05	85,53	34,98	1,46
491/ЕС 12018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64
109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03			23,00	106,00	25,00	3,10

Итого по подменю: 131,00 8,37 41,43 34,64 83,75 812,65 0,62 0,48 73,17 53,60 199,05 575,69 175,71 7,39

№ 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
№62/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№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
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08

Итого по подменю:

4,74 7,33 9,63 47,45 306,00 0,10 0,14 18,14 62,21 239,18 164,88 37,25 6,43

Зав. производ.

/Романова И.А./

Калькулятор

Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор Голдобина Н.Ю.



"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А. Соловьева" г.Перми корпус 1

Директор Гладнев И.А.



Меню на 25.12.2023 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

Завтрак "Лакомка" (День 1,)

№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/ЕСТ 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/ЕСТ 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/ЕСТ 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/ЕСТ 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

Итого по подменю: 131,00 13,59 34,44 35,36 135,89 1000,16 0,47 0,40 76,53 65,90 174,86 385,35 108,73 8,64

Зав. производ. Романова И.А.

Калькулятор Наварич Т.С.