

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор Долг /Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

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

Директор Гладнев /Гладнев И.А./

Меню на 20.12.2022 года (День 2)

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 2,)

№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	5,12	34,89	7,12	51,24	408,71	0,11	0,42	0,59	43,50	275,05	344,71	47,58	0,93
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 83,23 9,05 37,86 8,02 90,48 586,01 0,21 0,47 15,59 43,50 306,25 387,31 70,98 4,86

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

№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	134,99	194,22	29,02	0,72
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10

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

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

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28									
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48	
Итого по подменю:		83,23	4,96	26,03	32,36	49,52	593,97	0,34	0,40	120,09	69,01	113,25	359,34	77,06	6,34	

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

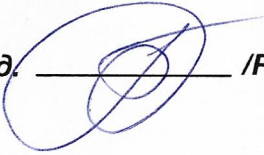
№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46		10,47	18,34	9,79	0,43	
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,77	1,60	4,91	7,65	81,34	0,06	0,05	23,34	5,00	36,18	41,47	18,12	0,68	
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	5,03	19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40	25,28	266,38	59,85	3,04	
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого по подменю:		83,23	11,04	27,24	31,04	110,40	830,41	0,30	0,33	234,92	43,40	98,18	387,49	108,56	6,33	

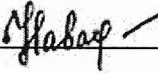
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46		10,47	18,34	9,79	0,43	
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00	44,13	51,08	22,54	0,85	
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	5,03	19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40	25,28	266,38	59,85	3,04	
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60	
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48	
Итого по подменю:		83,23	10,14	29,14	32,48	101,46	814,84	0,32	0,33	240,74	43,40	110,28	424,00	115,58	7,40	

Полдник (День 2,)

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

Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

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

"Согласовано"

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

Директор Гладнев И.А. /Гладнев И.А./

Меню на 20.12.2022 года (День 2)

Перспективное меню для питания детей 12-18 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 12-18 лет (День 2,)															
№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	6,27	45,80	8,65	62,72	512,02	0,14	0,55	0,69	58,00	335,03	436,71	60,05	1,22
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:		90,00	10,20	48,77	9,55	101,96	689,32	0,24	0,60	15,69	58,00	366,23	479,31	83,45	5,15
Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2,)															
№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,91	7,66	10,57	39,14	282,34	0,16	0,21	0,99	40,00	179,98	258,96	38,69	0,97
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
Итого по подменю:		111,00	7,70	16,69	21,52	76,97	568,93	0,28	0,45	1,59	100,00	316,18	401,46	70,19	2,12
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2,)															
№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	0,68	17,62	28,30	6,82	353,08	0,07	0,23	2,99	61,21	50,30	204,29	23,05	1,54
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60	53,73	100,99	33,11	2,74

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28									
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48	

Итого по подмену: 115,00 5,67 30,47 40,43 56,76 713,40 0,41 0,49 146,17 82,81 136,02 423,64 93,27 7,24

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

№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	
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00	44,13	51,08	22,54	0,85	
№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	
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00	
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	

Итого по подмену: 127,00 13,17 32,85 38,92 131,72 1009,25 0,38 0,39 247,40 49,80 121,92 471,12 136,08 7,70

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)

№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	
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00	44,13	51,08	22,54	0,85	
№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 (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60	
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48	

Итого по подмену: 127,00 11,12 32,80 39,12 111,25 928,37 0,36 0,37 247,40 49,80 121,47 480,62 132,08 8,20

Полдник (День 2,)

№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03	
№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	5,12	34,89	7,12	51,24	408,71	0,11	0,42	0,59	43,50	275,05	344,71	47,58	0,93	

Итого по подмену: 6,13 34,89 7,12 61,29 448,91 0,11 0,42 0,59 43,50 275,35 344,71 47,58 0,96

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 20.12.2022 года (День 2)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

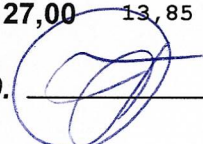
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак "Лакомка" (День 2,)

№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/ЕСТ 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/ЕСТ 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

Итого по подменю: 127,00 13,85 31,93 36,20 138,58 1008,13 0,31 0,34 218,24 48,30 83,34 434,14 113,94 7,19

Зав. производ. Романова И.А.



Калькулятор Наварич Т.С.

