

"Утверждаю"

ИП **Голдобина Н.Ю.**

Индивидуальный предприниматель

Голдобина

Юрьевна

ОГРН ИП 304590406200027

Директор **Голдобина Н.Ю./**



"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А.

Соловьева" г.Перми корпус 1

Директор **Гладнев И.А./**



Меню на 25.10.2022 года (День 2)

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

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

Правильный завтрак 7-11 лет (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------|-------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №285/ЕС ТН2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150/30 | 5,12 | 34,89 | 7,12 | 51,24 | 408,71 | 0,11 | 0,42 | 0,59 | 43,50 | 275,05 | 344,71 | 47,58 | 0,93 |
| №457/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 1,45 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,02 | | | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 1,47 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |

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

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №76/ЕСТ Н2018 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| №220/ЕС ТН2018 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,94 | 5,75 | 7,93 | 29,35 | 211,76 | 0,12 | 0,16 | 0,74 | 30,00 | 134,99 | 194,22 | 29,02 | 0,72 |
| №457/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 2,42 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,08 | 0,03 | | | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 0,35 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 62,80 | 0,04 | 0,20 | 0,60 | 20,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |

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

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

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

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

Итого по подменю: 83,23 4,96 26,03 32,36 49,52 593,97 0,34 0,40 120,09 69,01 113,25 359,34 77,06 6,34

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

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

Итого по подменю: 83,23 6,01 27,24 31,04 110,40 830,41 0,30 0,33 234,92 43,40 98,18 387,49 108,56 6,33

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

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

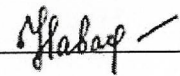
Итого по подменю: 83,23 5,11 29,14 32,48 101,46 814,84 0,32 0,33 240,74 43,40 110,28 424,00 115,58 7,40

Полдник (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|------|
| №457/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | | 0,03 |
| №285/ЕС ТН2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ | 100/30 | 3,98 | 23,98 | 5,60 | 39,76 | 305,40 | 0,08 | 0,30 | 0,49 | 29,00 | 215,07 | 252,71 | 35,12 | 0,64 | |

Итого по подменю: 4,99 23,98 5,60 49,81 345,60 0,08 0,30 0,49 29,00 215,37 252,71 35,12 0,67

Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП **Голдобина Н.Ю.**

Индивидуальный предприниматель

Голдобина

Н.Ю.

Юрбюро

ОГРН ИП

304590406200027

Директор

/Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А.

Соловьева" г.Перми корпус 1

Директор

/Гладнев И.А./

Меню на 25.10.2022 года (День 2)

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 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 |
| №457/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 1,45 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,02 | | | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 1,47 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |

Итого по подменю: 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 |
| №457/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 2,42 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,08 | 0,03 | | | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 0,35 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 62,80 | 0,04 | 0,20 | 0,60 | 20,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |

Итого по подменю: 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 | |
| | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г | 280 | | 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 | 7,30 | 32,85 | 38,92 | 131,72 | 1009,25 | 0,38 | 0,39 | 247,40 | 49,80 | 121,92 | 471,12 | 136,08 | 7,70 | |

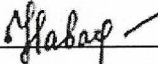
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| №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 | |
| | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г | 280 | | 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 | 5,25 | 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,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|--------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| №457/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 | |
| №285/ЕС ТН2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 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./