

**"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 31.03.2023 года (День 5)**

**Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2**

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

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)**

№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№233/ЕС ТН2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,20	5,16	24,96	163,05	0,05	0,15	0,80	15,00	117,11	120,05	24,87	0,36
№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: 91,76 7,26 14,81 16,31 72,45 496,64 0,20 0,40 1,40 75,00 257,91 279,95 62,97 1,91**

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

№17/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,22	0,63	3,71	2,17	44,57	0,03	0,02	14,25		8,22	14,94	11,41	0,52
№369/ЕС ТН2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ.	90	0,92	17,32	5,51	9,18	155,86	0,04	0,05	0,21		34,33	36,86	9,07	0,37
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53

**Итого по подменю: 91,76 6,90 25,90 15,90 68,86 522,75 0,31 0,23 39,95 27,00 101,47 206,89 70,47 3,64**

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

№17/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,22	0,63	3,71	2,17	44,57	0,03	0,02	14,25		8,22	14,94	11,41	0,52
№369/ЕС ТН2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ.	90	0,92	17,32	5,51	9,18	155,86	0,04	0,05	0,21		34,33	36,86	9,07	0,37

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	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
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86

*Итого по подмену:* **91,76** 5,57 25,87 16,02 55,58 470,23 0,30 0,22 39,95 27,00 101,17 212,59 68,07 3,94

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№120/ЕС ТН2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	1,35	7,53	9,92	13,47	173,27	0,09	0,11	12,45	12,00	29,39	122,73	33,63	1,25
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	2,27	30,21	10,92	22,73	310,05	0,24	0,18	29,41	80,64	38,00	286,61	137,82	3,01
№599/Ди ет.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(С ВИТАМИНОМ	200	3,26	1,00	0,17	32,56	135,76	0,02	0,04	0,88		33,25	34,33	28,92	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
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60

*Итого по подмену:* **91,76** 9,56 43,87 21,79 95,58 754,26 0,45 0,37 46,94 92,64 124,64 519,57 226,17 7,09

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

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№121/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	1,86	9,54	5,45	18,56	161,40	0,20	0,14	22,92	14,25	33,27	144,62	40,10	1,43
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	2,27	30,21	10,92	22,73	310,05	0,24	0,18	29,41	80,64	38,00	286,61	137,82	3,01
№599/Ди ет.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(БЕЗ САХАРА)	200	1,76	1,00	0,17	17,59	75,88	0,02	0,04	0,88		32,80	34,33	28,92	0,95
№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:* **91,76** 8,98 47,41 17,72 89,86 708,51 0,57 0,39 57,41 94,89 132,67 568,36 235,24 8,17

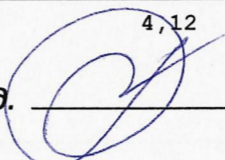
**Полдник (День 5,)**

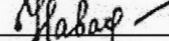
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№547/ЕС ТН2018	МАННИК 100Г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,21	86,77	11,78	0,74

№ 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	Мg	Fe

Итого по подменю:

4,12 11,57 11,31 41,17 312,77 0,14 0,49 1,66 104,54 300,21 266,77 39,78 0,94

Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

**"Утверждаю"**

ИП **Голдобина Н.Ю.**

Директор

*Н.Ю. Голдобина*  
Голдобина Н.Ю./

**"Согласовано"**

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

Директор

*И.А. Гладнев*  
Гладнев И.А./

Меню на 31.03.2023 года (День 5)

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) 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 5, )**

№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№233/ЕСТ ТН2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	156,15	160,07	33,16	0,48
№458/ЕСТ 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/ЕСТ 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: 90,00 8,09 16,21 18,03 80,76 550,99 0,22 0,45 1,66 80,00 296,95 319,97 71,26 2,03**

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5, )**

№17/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,36	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75		13,69	24,90	19,02	0,86
№369/ЕСТ 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
№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
№458/ЕСТ ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53

**Итого по подменю: 120,00 7,57 28,89 19,84 75,67 597,52 0,37 0,28 54,57 32,40 119,72 240,38 85,60 4,26**

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5, )**

№17/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,36	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75		13,69	24,90	19,02	0,86
№369/ЕСТ 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

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
374/ЕС I2018/5	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
458/ЕС I2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
109/П2 3/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17
<b>Итого по подмену:</b>		<b>120,00</b>	<b>6,61</b>	<b>29,64</b>	<b>20,10</b>	<b>66,12</b>	<b>564,30</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>54,57</b>	<b>32,40</b>	<b>121,72</b>	<b>256,68</b>	<b>85,70</b>	<b>4,87</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5, )**

145/ЕС I2018/5	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
120/ЕС I2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,68	9,41	12,40	16,84	216,59	0,11	0,14	15,56	15,00	36,73	153,41	42,04	1,56
373/ЕС I2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	2,65	35,24	12,74	26,51	361,73	0,28	0,21	34,32	94,08	41,95	333,90	160,65	3,49
599/Ди г.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(С ВИТАМИНОМ	200	3,26	1,00	0,17	32,56	135,76	0,02	0,04	0,88		33,25	34,33	28,92	1,00
108/П2 13/5	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 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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>131,00</b>	<b>11,24</b>	<b>52,36</b>	<b>26,29</b>	<b>112,39</b>	<b>896,26</b>	<b>0,54</b>	<b>0,44</b>	<b>54,96</b>	<b>109,08</b>	<b>140,53</b>	<b>614,94</b>	<b>264,01</b>	<b>8,28</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 5, )**

145/ЕС I2018/5	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
121/ЕС I2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	1,86	9,54	5,45	18,56	161,40	0,20	0,14	22,92	14,25	33,27	144,62	40,10	1,43
373/ЕС I2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	2,65	35,24	12,74	26,51	361,73	0,28	0,21	34,32	94,08	41,95	333,90	160,65	3,49
599/Ди г.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(БЕЗ САХАРА)	200	1,76	1,00	0,17	17,59	75,88	0,02	0,04	0,88		32,80	34,33	28,92	0,95
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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>131,00</b>	<b>10,11</b>	<b>54,00</b>	<b>19,82</b>	<b>101,10</b>	<b>798,79</b>	<b>0,63</b>	<b>0,43</b>	<b>62,32</b>	<b>108,33</b>	<b>141,22</b>	<b>636,85</b>	<b>263,07</b>	<b>9,27</b>

**Полдник (День 5, )**

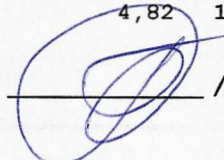
468/ЕС I2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
547/ЕС I2018/5	МАННИК.	80	2,65	4,62	5,05	26,53	170,05	0,05	0,12	0,21	51,63	48,69	69,52	9,46	0,59

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	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:*

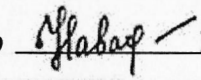
4,82 10,98 10,61 48,25 332,41 0,17 0,49 15,61 91,63 311,09 264,92 50,06 3,87

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.

Соловьёва" г.Перми корпус 1

Директор Гладнев И.А.

Меню на 31.03.2023 года (День 5)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето) 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
<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
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	2,65	35,24	12,74	26,51	361,73	0,28	0,21	34,32	94,08	41,95	333,90	160,65	3,49
№599/Ди ет.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(С ВИТАМИНОМ	200	3,26	1,00	0,17	32,56	135,76	0,02	0,04	0,88		33,25	34,33	28,92	1,00
№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 ТН2018/5	МАННИК.	80	2,65	4,62	5,05	26,53	170,05	0,05	0,12	0,21	51,63	48,69	69,52	9,46	0,59

Итого по подменю: 131,00 11,24 45,99 18,74 112,42 802,72 0,45 0,41 39,61 145,71 147,89 513,65 224,83 6,91

Зав. производ. Романова И.А.

Калькулятор Наварич Т.С.