

"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 01.02.2024 года (День 10)

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

| № | 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 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Т | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ) | 60 | 3,25 | 1,76 | 3,83 | 32,48 | 171,61 | 0,04 | 0,03 | 0,18 | 20,00 | 10,70 | 22,05 | 9,05 | 0,87 |
| С | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 0,03 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,18 | | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| С | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,76 | 5,88 | 5,80 | 27,57 | 186,01 | 0,16 | 0,14 | 0,76 | 15,00 | 117,63 | 150,69 | 37,42 | 0,93 |
| С | 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 |
| 2 | 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 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 10,46 | 20,15 | 17,59 | 104,49 | 658,08 | 0,35 | 0,54 | 1,84 | 135,00 | 291,35 | 403,76 | 92,97 | 4,47 |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| С | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 4,30 | 36,16 | 7,17 | 43,03 | 381,32 | 0,11 | 0,48 | 0,95 | 37,00 | 327,14 | 378,71 | 52,71 | 0,81 |
| С | 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 |
| 2 | 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 |
| Т | 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: | | 96,26 | 9,22 | 42,61 | 10,93 | 92,23 | 638,54 | 0,25 | 0,69 | 16,85 | 37,00 | 487,56 | 532,03 | 101,31 | 5,38 |
| Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| С | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА | 150/30 | 1,84 | 34,95 | 10,22 | 18,39 | 306,14 | 0,10 | 0,47 | 0,77 | 73,00 | 259,23 | 330,14 | 45,48 | 0,80 |
| С | ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,25 | 1,45 | 1,25 | 2,47 | 26,93 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | 5,00 | 60,00 | 45,00 | 7,00 | 0,05 |
| 2 | 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 |

| № | 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 |
| Т | 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 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 4,97 | 39,46 | 12,61 | 49,69 | 470,89 | 0,19 | 0,59 | 19,07 | 78,00 | 354,93 | 426,74 | 76,18 | 5,74 |

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| С | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ. | 60 | 0,50 | 0,96 | 6,05 | 4,95 | 78,13 | 0,01 | 0,01 | 15,22 | | 25,34 | 18,70 | 8,64 | 0,35 |
| С | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,66 | 2,29 | 2,37 | 16,62 | 96,95 | 0,09 | 0,05 | 13,20 | | 18,01 | 51,97 | 19,52 | 0,83 |
| С | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г | 240 | 2,23 | 25,65 | 25,61 | 22,27 | 422,18 | 0,24 | 0,29 | 27,85 | 30,54 | 34,38 | 316,22 | 59,47 | 4,66 |
| С | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 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 |
| Р | 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 |
| Р | 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 подменю: | | 96,26 | 9,93 | 34,16 | 34,78 | 99,24 | 846,97 | 0,43 | 0,39 | 56,77 | 30,54 | 119,73 | 464,04 | 112,53 | 8,92 |


Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| С | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9) | 60 | 0,20 | 1,01 | 6,06 | 2,04 | 66,75 | 0,01 | 0,01 | 16,12 | | 26,69 | 19,63 | 9,12 | 0,36 |
| С | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,66 | 2,29 | 2,37 | 16,62 | 96,95 | 0,09 | 0,05 | 13,20 | | 18,01 | 51,97 | 19,52 | 0,83 |
| С | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г | 200 | 1,86 | 21,37 | 21,35 | 18,55 | 351,82 | 0,20 | 0,24 | 23,21 | 25,46 | 26,95 | 263,17 | 49,45 | 3,87 |
| С | КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,25 | 0,21 | 0,15 | 2,46 | 12,03 | | 0,01 | 4,50 | | 7,50 | 4,80 | 2,10 | 0,12 |
| С | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г | 25 | 0,93 | 1,95 | 0,35 | 9,33 | 48,25 | 0,03 | 0,01 | | | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 4,90 | 26,83 | 30,28 | 49,00 | 575,80 | 0,33 | 0,32 | 57,03 | 25,46 | 84,90 | 366,07 | 86,44 | 5,96 |

ПОЛДНИК (День 10,)

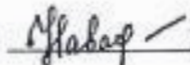
| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------|
| С | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 0,96 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 1,80 | | 252,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| С | ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г | 100 | 5,21 | 8,37 | 8,20 | 52,09 | 316,08 | 0,13 | 0,08 | 0,08 | 44,50 | 34,10 | 84,93 | 13,85 | 1,01 |
| Итого по подменю: | | 6,17 | 14,17 | 13,20 | 61,69 | 422,68 | 0,21 | 0,38 | 1,88 | 44,50 | 286,10 | 274,93 | 43,85 | 1,21 | |

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 01.02.2024 года (День 10)

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

| № | 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 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Т | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ) | 60 | 3,25 | 1,76 | 3,83 | 32,48 | 171,61 | 0,04 | 0,03 | 0,18 | 20,00 | 10,70 | 22,05 | 9,05 | 0,87 |
| С | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 0,03 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,18 | | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| С | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,68 | 7,84 | 7,73 | 36,76 | 248,01 | 0,21 | 0,19 | 1,01 | 20,00 | 156,84 | 200,92 | 49,89 | 1,24 |
| С | 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 |
| 2 | 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 |
| Итого по подменю: | | 95,00 | 11,38 | 22,11 | 19,52 | 113,68 | 720,08 | 0,40 | 0,59 | 2,09 | 140,00 | 330,56 | 453,99 | 105,44 | 4,78 |
| Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| С | 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 |
| С | 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 |
| 2 | 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 |
| Т | 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: | | 128,00 | 10,10 | 53,94 | 12,46 | 100,97 | 732,72 | 0,28 | 0,84 | 17,07 | 49,33 | 563,07 | 634,99 | 115,37 | 5,61 |
| Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| С | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА | 200/40 | 2,45 | 46,60 | 13,63 | 24,53 | 408,19 | 0,14 | 0,63 | 1,03 | 97,33 | 343,81 | 439,81 | 60,53 | 1,05 |
| С | ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,25 | 1,45 | 1,25 | 2,47 | 26,93 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | 5,00 | 60,00 | 45,00 | 7,00 | 0,05 |
| 2 | 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 |

| № п/п | 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 |
| СТ | 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 |

Итого по подменю: 128,00 5,58 51,11 16,02 55,83 572,94 0,23 0,75 19,33 102,33 439,51 536,41 91,23 5,99

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| С | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 0,83 | 1,60 | 10,09 | 8,25 | 130,21 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | 42,23 | 31,17 | 14,39 | 0,58 |
| С | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,08 | 2,87 | 2,96 | 20,77 | 121,18 | 0,12 | 0,07 | 16,50 | | 22,52 | 64,96 | 24,41 | 1,04 |
| С | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г | 280 | 2,60 | 29,92 | 29,88 | 25,98 | 492,54 | 0,28 | 0,34 | 32,49 | 35,64 | 40,11 | 368,93 | 69,38 | 5,44 |
| С | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 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 |
| 2 | 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 |
| 2 | 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: 139,00 11,05 39,65 43,68 110,40 993,64 0,51 0,47 74,85 35,64 146,86 542,21 133,08 10,14

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| С | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9) | 100 | 0,33 | 1,60 | 10,09 | 3,26 | 110,25 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | 42,08 | 31,17 | 14,39 | 0,57 |
| С | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,08 | 2,87 | 2,96 | 20,77 | 121,18 | 0,12 | 0,07 | 16,50 | | 22,52 | 64,96 | 24,41 | 1,04 |
| С | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г | 200 | 1,86 | 21,37 | 21,35 | 18,55 | 351,82 | 0,20 | 0,24 | 23,21 | 25,46 | 26,95 | 263,17 | 49,45 | 3,87 |
| С | КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,25 | 0,21 | 0,15 | 2,46 | 12,03 | | 0,01 | 4,50 | | 7,50 | 4,80 | 2,10 | 0,12 |
| 2 | 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 подменю: 139,00 5,64 28,39 34,97 56,23 653,18 0,37 0,35 69,57 25,46 105,95 395,90 97,85 6,53

ПОЛДНИК (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| С | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 0,96 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 1,80 | | 252,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| С | ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ. | 75 | 3,91 | 6,27 | 6,15 | 39,07 | 237,06 | 0,10 | 0,06 | 0,06 | 33,38 | 26,68 | 63,93 | 10,46 | 0,77 |
| Т | ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г. | 100 | 0,98 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

Итого по подменю: 5,85 12,47 11,55 58,47 388,06 0,21 0,38 11,86 33,38 294,68 264,93 49,46 3,17

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 01.02.2024 года (День 10)

Питательное питание детей 12-18 лет.

| № | 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 10, бутер) | | | | | | | | | | | | | | | |
| С | 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 |
| С | 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 |
| Р | 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 |
| Г | 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 |
| С | 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 |
| Итого по подмену: | | 139,00 | 12,70 | 58,12 | 16,56 | 127,01 | 890,76 | 0,35 | 0,88 | 17,11 | 71,58 | 580,12 | 677,46 | 122,30 | 6,12 |

Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./