

"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 07.05.2024 года (День 5)

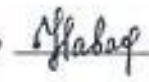
Питательное питание детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

№ 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
Завтрак "Лакомка" (День 5,)															
С 5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
С	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
и	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	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
2 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
С 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:		139,00	11,32	46,27	18,78	113,18	807,24	0,46	0,42	42,41	145,71	154,69	525,65	230,43	7,11

Зав. производ. Романова И.А. /Романова И.А./



Калькулятор Наварич Т.С. /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 07.05.2024 года (День 5)

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

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

Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)

Т	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
С	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
С	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
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
С	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:		96,26	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,)

Т	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
С	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	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
С	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
С	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
2	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:		96,26	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,)

Т	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
С	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	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

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
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
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
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	4,45	23,53	15,60	44,39	412,33	0,26	0,21	39,95	27,00	94,27	180,79	60,57	3,01

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 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
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
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
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	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
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
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:	96,26	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,)

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
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51	67,20	29,97	238,50	114,75	2,50
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
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	4,75	32,43	13,62	47,61	445,78	0,38	0,32	64,40	83,20	128,65	422,00	178,36	5,79

ПОЛДНИК (День 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
МАННИК 100Г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,86	86,90	11,82	0,74

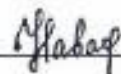
№	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Итого по подмену:</i>		4,12	11,57	11,31	41,17	312,77	0,14	0,49	1,66	104,54	300,86	266,90	39,82	0,94

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.Лерми корпус 1

Директор  /Гладнев И.А./

Меню на 07.05.2024 года (День 5)

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

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
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
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
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:	95,00	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,)

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,36	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75		14,22	25,01	19,06	0,86
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,25	40,97	10,08	0,41
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
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:	128,00	7,57	28,89	19,84	75,67	597,52	0,37	0,28	54,57	32,40	120,36	240,51	85,65	4,26

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,36	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75		14,22	25,01	19,06	0,86
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,25	40,97	10,08	0,41

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
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
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 128,00 5,49 27,30 19,68 54,93 506,40 0,33 0,26 54,57 32,40 115,46 225,01 78,25 3,94

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5,)

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
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
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
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	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
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
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 11,32 52,64 26,33 113,15 900,78 0,55 0,45 57,76 109,08 147,33 626,94 269,61 8,48

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83
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
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
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 5,86 43,41 18,26 58,58 575,33 0,48 0,41 80,93 114,08 164,32 546,82 235,79 7,15

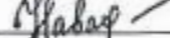
ПОЛДНИК (День 5,)

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
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

№	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 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./