

"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 13.02.2024 года (День 8)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

Код	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 8, )</b>															
13/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
18/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47
13/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13
18/5	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
12/5	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
18/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	3,01	3,01	5,45	30,10	181,56	0,05	0,03	0,04	27,75	13,28	30,15	4,81	0,39
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>12,87</b>	<b>32,42</b>	<b>39,96</b>	<b>128,72</b>	<b>1004,86</b>	<b>0,31</b>	<b>0,54</b>	<b>214,44</b>	<b>83,75</b>	<b>211,23</b>	<b>518,30</b>	<b>181,49</b>	<b>9,48</b>

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 13.02.2024 года (День 8)

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

реп.	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>Правильный завтрак 7-11 лет (День 8, )</b>															
8/5	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
3/ЕС 118/5	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
8/ЕС 118/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
8/П2 5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80
8/ЕС 118/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>6,77</b>	<b>14,02</b>	<b>16,21</b>	<b>67,62</b>	<b>473,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>1,40</b>	<b>75,00</b>	<b>255,61</b>	<b>271,25</b>	<b>59,67</b>	<b>1,71</b>
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 8, )</b>															
3/ЕС 18/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	0,67	14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,06
4/ЕС 18/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
БЕС 018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
3/ЕС 18/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
0/П2 зд.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
ЕСТ 8/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,59</b>	<b>23,36</b>	<b>12,43</b>	<b>85,83</b>	<b>549,16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>	<b>53,26</b>	<b>76,43</b>	<b>120,15</b>	<b>378,24</b>	<b>105,43</b>	<b>7,07</b>
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 8, )</b>															
3/ЕС 18/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	0,67	14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,06

№ 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
84/ЕС 018/5	РИС ОТВАРНОЙ 75Г	75	1,98	1,90	2,72	19,83	111,32	0,02	0,02		13,50	3,64	41,25	13,41	0,28
86/ЕС 2018/5	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З)	75	0,34	2,04	1,88	3,43	38,72	0,08	0,08	56,60	9,00	22,39	42,08	13,79	1,14
88/ЕС 018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
09/П2 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
09/ЕСТ 18/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
<b>Итого по подмену:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,87</b>	<b>21,24</b>	<b>11,46</b>	<b>48,71</b>	<b>382,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>95,13</b>	<b>74,93</b>	<b>130,72</b>	<b>353,03</b>	<b>93,19</b>	<b>3,53</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8, )**

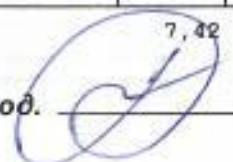
02/ЕСТ 18/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79
04/ЕС 018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69
06/ЕС 018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,00	20,42	149,02	22,51	2,29
08/ЕС 013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61
03/ЕС 018/5	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
09/П2 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
08/П2 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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>96,26</b>	<b>9,84</b>	<b>27,81</b>	<b>33,34</b>	<b>98,43</b>	<b>805,61</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>228,39</b>	<b>55,00</b>	<b>194,63</b>	<b>464,94</b>	<b>164,45</b>	<b>8,50</b>

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 8, )**

02/ЕСТ 18/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79
04/ЕС 018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69
05/ЕС 021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	1,37	26,12	25,06	13,65	384,64	0,13	0,30	48,33	43,50	108,82	301,77	49,33	4,10
03/ЕС 018/5	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
09/П2 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

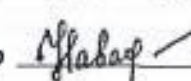
рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<i>Итого по подмену:</i>		<b>96,26</b>	4,86	31,36	35,65	48,51	640,45	0,27	0,45	270,40	48,50	171,19	406,20	95,08	7,11
<b>ПОЛДНИК (День 8,)</b>															
11/ЕС 018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
14/ЕС 018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65
<i>Итого по подмену:</i>			7,42	5,02	9,08	74,17	398,55	0,10	0,07	4,07	46,25	36,13	64,24	16,01	3,45

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 13.02.2024 года (День 8)

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 8, )**

08/ЕСТ 118/5	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
03/ЕС 2018/5	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
58/ЕС 2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
08/П2 /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
68/ЕС 2018/5	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: 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 8, )**

03/ЕС 2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,74	6,93	7,44	155,25	0,13	0,18	0,59	58,25	69,77	245,45	52,77	1,20
84/ЕС 2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
56/ЕС 2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,65	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
58/ЕС 2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
10/П2 /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
9/ЕСТ 118/5	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 8,80 25,76 13,87 87,95 580,17 0,38 0,35 75,96 85,85 136,08 419,62 116,22 7,65**

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 8, )**

03/ЕС 2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,74	6,93	7,44	155,25	0,13	0,18	0,59	58,25	69,77	245,45	52,77	1,20
-----------------	---------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

№ 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
84/ЕС 018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
56/ЕС 2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,65	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
58/ЕС 018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
09/П2 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
9/ЕСТ 18/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
<b>Итого по подмену:</b>		<b>128,00</b>	<b>5,63</b>	<b>23,59</b>	<b>13,17</b>	<b>56,28</b>	<b>438,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>98,96</b>	<b>85,85</b>	<b>139,88</b>	<b>394,02</b>	<b>103,82</b>	<b>3,82</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8, )**

2/ЕСТ 18/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
14/ЕС 018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
48/ЕС 013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13
16/ЕС 018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47
03/ЕС 018/5	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
08/П2 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
09/П2 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>139,00</b>	<b>11,96</b>	<b>33,01</b>	<b>40,73</b>	<b>119,61</b>	<b>977,91</b>	<b>0,38</b>	<b>0,58</b>	<b>236,67</b>	<b>61,00</b>	<b>238,40</b>	<b>562,20</b>	<b>206,27</b>	<b>10,35</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 8, )**

2/ЕСТ 18/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
14/ЕС 018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
35/ЕС 2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	1,37	26,12	25,06	13,65	384,64	0,13	0,30	48,33	43,50	108,82	301,77	49,33	4,10
03/ЕС 018/5	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
09/П2 5	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

№ 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

*Итого по подменю:* 139,00 5,78 32,91 40,13 57,75 723,87 0,32 0,48 277,68 48,50 189,05 443,06 113,00 8,11

**ПОЛДНИК (День 8,)**

01/ЕС 018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
44/ЕС 018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65
68/ЕС 018/5	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:* 7,77 10,02 12,28 77,67 461,35 0,14 0,27 4,67 66,25 158,13 160,24 31,01 3,55

Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./