

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор Голдобина Н.Ю. /Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А. Соловьева" э.Пермь корпус 1

Директор Гладнев И.А. /Гладнев И.А./

Меню на 16.05.2024 года (День 10)

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 10,)															
1	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
2	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18		19,79	120,15	41,48	0,97
3	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
4	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
5	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,51	6,11	5,90	35,11	218,00	0,13	0,11	8,35	28,10	49,10	92,72	20,22	0,96
Итого по подменю:		139,00	14,97	39,03	34,53	149,63	1065,73	0,31	0,21	37,39	28,10	153,12	321,19	100,99	5,59

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

Калькулятор Наварич Т.С. /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 16.05.2024 года (День 10)

питания детей 7-11 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 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 СМЕТАНЫМ (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

п.ц.	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 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
<i>Итого по подмену:</i>		96,26	4,68	39,34	12,49	46,75	457,57	0,19	0,58	16,07	78,00	350,13	423,44	73,48	5,08

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)

Г 1	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 5	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 5	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240	4,36	22,34	15,25	43,60	400,98	0,06	0,04	2,73		17,85	103,16	35,60	0,84
С 5	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 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
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
<i>Итого по подмену:</i>		96,26	12,06	30,85	24,42	120,57	825,77	0,25	0,14	31,65		103,20	250,98	88,66	5,10

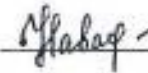
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)

С 5	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 5	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 5	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 200Г	200	1,69	22,63	21,92	16,91	355,47	0,12	0,27	21,08	41,88	83,02	267,45	47,41	3,50
С 5	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
<i>Итого по подмену:</i>		96,26	4,92	28,48	30,92	49,22	589,10	0,25	0,35	54,90	41,88	142,12	375,65	85,65	5,74

ПОЛДНИК (День 10,)

2	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАСНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
2	ПРЯНИКИ 1ШТ	30	2,27	2,19	1,38	22,65	111,78	0,02	0,01			3,30	15,00	2,70	0,24
2	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
<i>Итого по подмену:</i>			5,22	3,19	1,58	52,19	235,75	0,19	0,20	4,00	0,06	17,30	29,00	10,70	3,04

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 16.05.2024 года (День 10)

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

ц.	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, бутер)															
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
12	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, 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
12	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
СТ	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, бутер)															
С	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ(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
12	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
1	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
<i>Итого по подменю:</i>		128,00	5,29	50,99	15,90	52,89	559,62	0,23	0,74	16,33	102,33	434,71	533,11	88,53	5,33

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10, бутер)

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	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18		19,79	120,15	41,48	0,97
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
<i>Итого по подменю:</i>		139,00	13,54	35,79	31,59	135,29	968,91	0,30	0,17	45,54		126,54	293,43	105,18	5,67

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


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	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	2,03	27,16	26,30	20,29	426,57	0,15	0,32	25,30	50,25	99,63	320,94	56,89	4,21
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

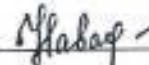
Итого по подменю: **139,00** 5,81 34,18 39,92 57,97 727,93 0,32 0,43 71,66 50,25 178,63 453,67 105,29 6,87

ПОЛДНИК (День 10, бутер)

2	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
2	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
2	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

Итого по подменю: 6,73 4,65 2,50 67,29 310,27 0,21 0,20 4,00 0,06 19,50 39,00 12,50 3,20

Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./