

"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 21.05.2024 года (День 2)

Питательное питание 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
Завтрак "Лакомка" (День 2,)															
С 5	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 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
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
С 5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
Итого по подменю:		139,00	12,76	54,78	14,58	127,51	860,86	0,31	0,72	16,22	74,83	450,69	568,69	97,29	5,53

Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

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
2	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
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 подмену: 96,26 4,43 23,81 23,94 44,20 487,55 0,25 0,76 16,12 291,61 289,58 412,75 63,51 7,69

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

0	САЛАТ "ВЕСНА".	60	0,17	5,58	7,22	1,72	94,13	0,05	0,20	19,59	90,00	42,50	93,13	15,48	1,39
С	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09
С	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	0,59	12,00	3,41	5,88	102,34	0,10	0,15	2,04	40,14	50,80	193,12	45,68	1,09
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	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
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 подмену: 96,26 8,33 35,73 30,11 83,26 747,50 0,47 0,67 254,87 196,63 201,11 546,54 133,20 6,94

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)

0	САЛАТ "ВЕСНА".	60	0,17	5,58	7,22	1,72	94,13	0,05	0,20	19,59	90,00	42,50	93,13	15,48	1,39
С	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09
С	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	0,59	12,00	3,41	5,88	102,34	0,10	0,15	2,04	40,14	50,80	193,12	45,68	1,09
С	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,88	64,79	21,73	0,79
С	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
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 подмену: 96,26 4,66 32,28 27,82 46,54 565,88 0,37 0,61 246,38 187,63 178,82 488,04 112,44 5,89

ПОЛДНИК (День 2,)

С	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20
---	-----------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	--------	--------	-------	------

д.	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
С 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

Итого по подменю: 5,72 15,02 15,48 57,17 428,15 0,16 0,45 1,27 86,25 266,13 242,24 38,01 0,85

Зав. производ.



/Романова И.А./

Калькулятор



/Наварич Т.С./

№	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
2	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
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 подмену: **128,00** 5,01 30,94 31,38 50,06 606,35 0,30 1,03 19,59 388,15 399,01 542,76 80,41 9,21

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

0	САЛАТ "ВЕСНА"	100	0,29	9,30	12,03	2,86	156,88	0,08	0,34	32,65	150,00	70,83	155,22	25,80	2,31
С 5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36
С 5	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	0,65	13,34	3,79	6,54	113,71	0,11	0,16	2,27	44,60	56,45	214,58	50,76	1,21
С 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
С 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
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
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 подмену: **139,00** 9,99 45,36 39,63 99,91 938,62 0,58 0,88 275,19 275,12 256,75 691,62 166,27 8,89

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)

0	САЛАТ "ВЕСНА"	100	0,29	9,30	12,03	2,86	156,88	0,08	0,34	32,65	150,00	70,83	155,22	25,80	2,31
С 5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36
С 5	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	0,65	13,34	3,79	6,54	113,71	0,11	0,16	2,27	44,60	56,45	214,58	50,76	1,21
С 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
С 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
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 подмену: **139,00** 5,65 40,77 37,94 56,44 730,50 0,47 0,82 270,09 269,72 235,83 628,68 143,25 7,60

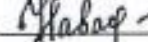
ПОЛДНИК (День 2,)

С 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
--------	------------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	-------	--------	-------	-------	------

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
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	3,76	3,77	6,82	37,63	226,94	0,06	0,04	0,05	34,69	16,60	37,68	6,01	0,49
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: 6,13 9,77 10,22 61,33 376,34 0,12 0,26 4,65 54,69 152,60 147,68 29,01 3,39

Зав. производ.  /Романова И.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./