

"Утверждаю"  
ИПТ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волф /Голдобина Н.Ю./

Директор Филиппович В.В.

Меню на 11.03.2024 года (День 1)

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

№ п.р.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг

**Завтрак "Лакомка" (День 1,)**

№145/ЕС Н2018/5	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	
№335/ЕС Н2018/5	КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	0,64	17,89	16,34	6,38	244,26	0,08	0,22	0,37		22,25	66,20	212,78	27,93	
№255/ЕС Н2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08	
№501/ЕС Н2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
№110/П2 13/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	
№589/п2 13/5	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	
Итого по подменю:		139,00	13,91	33,75	26,13	138,96	926,47	0,36	0,33	11,37		54,65	141,33	397,65	82,30	8,90

Зав. производ. И/Голдобин Д.А./ Калькулятор Наварич Т.С./





№ 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	Мg	Fe				
		<b>139,00</b>	5,52	32,16	22,92	55,14	558,70	0,50	0,58	185,05	48,85	213,55	528,28	140,35	10,29				
<b>ПОЛДНИК (День 1,)</b>																			
467/ЕС	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				
12018/5	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				
12018/5	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				
179/ЕСТ																			
2018/5																			
Итого по подменю:			5,84	12,47	11,46	58,43	386,76	0,25	0,44	24,15	28,10	323,50	298,12	62,82	4,24				

Зае. производ. \_\_\_\_\_ //Голдобин Д.А./ Калькулятор *Молова* Назарич Т.С./

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор *В.В. Филиппович* Голдобина Н.Ю./

Директор *В.В. Филиппович*



Меню на 11.03.2024 года (День 1)

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

№ п.р.

Наименование блюда

Выход

ХЕ

Пищевые вещества, г  
Б Ж У

Калории,  
ккал

Витамины, мг  
В1 В2 С

А,мкг

Са

Р

Мг

Fe

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)**

№62/ЕСТ 2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38
№231/ЕС Н2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,48	7,25	8,48	24,76	204,42	0,19	0,21	1,06	20,00	169,58	215,37	57,65	1,27
№616/П2 13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№108/П2 13/5	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
№589/п2 13/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>9,37</b>	<b>17,18</b>	<b>17,60</b>	<b>93,65</b>	<b>602,30</b>	<b>0,46</b>	<b>0,47</b>	<b>1,13</b>	<b>62,11</b>	<b>289,53</b>	<b>341,92</b>	<b>82,25</b>	<b>2,65</b>

**Завтрак "Перемнка" 7-11 лет (День 1,)**

№72/ЕСТ Н2018/5	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25		6,40	6,53		84,33	0,01	0,10	0,18	52,50	245,00	145,00	12,50	0,18
№76/ЕСТ Н2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№233/ЕС ТН2018/5	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
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№108/П2 013/5	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
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ	1/180	0,97	1,08	0,24	9,72	45,36	0,05	0,04	72,00		40,80	27,60	15,60	0,36
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>6,83</b>	<b>15,67</b>	<b>16,06</b>	<b>68,24</b>	<b>480,66</b>	<b>0,34</b>	<b>0,50</b>	<b>72,98</b>	<b>87,56</b>	<b>415,61</b>	<b>337,65</b>	<b>69,47</b>	<b>1,91</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)**

№42/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ.	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48
--------------------	---	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	------	-------	-------	------



N 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	Мг	Fe				
Итого по подменю:				96,26	4,66	28,12	20,32	46,58	484,91	0,43	0,51	155,20	43,03	179,99	456,81	118,77	8,83		
<b>ПОЛДНИК (День 1,)</b>																			
467/ЕС 2018/5	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				
537/ЕС 2018/5	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	5,85	10,19	9,83	58,51	363,33	0,22	0,19	13,91	46,83	81,83	154,53	33,71	1,60				
Итого по подменю:				6,81	15,99	14,83	68,11	469,93	0,30	0,49	15,71	46,83	333,83	344,53	63,71	1,80			

Зае. производ. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./ Калькулятор Младов Назарич Т.С./