







рецип.	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			
8/ЕС 018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74			
9/ЕСТ 18/5	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:			5,88	6,32	5,96	58,87	314,37	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04			

Зае. производ. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./ Калькулятор М.А.А. /Наварич Т.С./



"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волг /Голдобина Н.Ю./

Директор Филипович В.В. /Филипович В.В./

Меню на 22.01.2024 года (День 1)

Полнительное питание Детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг																
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe									
<b>Завтрак "Лаконка" (День 1,)</b>																								
018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	137,25	0,03	0,04	41,79		47,34	33,20	17,74	0,63									
347/ЕС	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15		31,09	109,13	18,04	1,51									
374/ЕС	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									
501/ЕС	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80									
1110/П2	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									
5538/ЕС	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74									
Итого по подменю:		139,00	13,59	34,44	35,36	135,89	1000,16	0,47	0,40	76,53	65,90	174,86	385,35	108,73	8,64									

Итого по подменю: 139,00 13,59 34,44 35,36 135,89 1000,16 0,47 0,40 76,53 65,90 174,86 385,35 108,73 8,64

Заг. производ. Голдобин Д.А. /Голдобин Д.А./ Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филиппович В.В./

Меню на 22.01.2024 года (День 1)

Вариант №2

И 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				

Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)

№22/ЕСТ	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	
№18/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91	
№229/ЕС	ЖИДКАЯ.	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06					
№616/П2	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК															
№3/5	КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02							
№108/П2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.															
№3/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01							
№589/л2																
Итого по подменю:			96,26	10,62	17,27	15,73	106,19	635,87	0,43	0,46	0,97	62,11	266,98	328,20	63,82	3,29

Завтрак "Перемелка" 7-11 лет (День 1,)

№79/ЕСТ	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	
№2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43	
№267/ЕС	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06					
№616/П2	КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"															
№13/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03							
№108/П2	ПРЯНИКИ															
№13/5																
№589/л2																
№013/5																
Итого по подменю:			96,26	8,96	21,73	22,70	89,49	649,84	0,41	0,75	15,52	271,67	170,78	321,65	54,51	7,13

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

№79/ЕСТ	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	
№2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43	
№267/ЕС																
№108/П2																
№13/5																
№589/л2																
№013/5																
Итого по подменю:			96,26	8,96	21,73	22,70	89,49	649,84	0,41	0,75	15,52	271,67	170,78	321,65	54,51	7,13





рецип.	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				
018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74				
018/5	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				
18/5			5,88	6,32	5,96	58,87	314,37	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04				

Итого по подменю:

Заг. производ. \_\_\_\_\_ // Голдобин Д.А. Калькулятор М.А. Ковалев / Наварич Т.С.