

"Утверждено"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филимонов В.В./

Меню на 27.04.2024 года (День 6)

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

N пещ.	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

**Практильный завтрак 7-11 лет (День 6,)**

№72/ЕСТ 2018/5	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ТОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№2269/П2 3/5	КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150	2,96	6,32	8,55	29,63	220,89	0,17	0,16	2,33	30,00	130,73	162,51	40,29	1,27
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№108/П2 3/5	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 2018/5	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>7,88</b>	<b>16,06</b>	<b>14,88</b>	<b>78,75</b>	<b>513,84</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>20,35</b>	<b>72,00</b>	<b>365,41</b>	<b>340,09</b>	<b>81,15</b>	<b>5,78</b>

**Завтрак "Перемелка" 7-11 лет (День 6,)**

№278/ЕС Н2018/5	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
№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
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№79/ЕСТ 12018/5	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>8,25</b>	<b>39,20</b>	<b>8,08</b>	<b>82,49</b>	<b>559,81</b>	<b>0,21</b>	<b>0,53</b>	<b>18,83</b>	<b>37,00</b>	<b>361,22</b>	<b>422,89</b>	<b>76,97</b>	<b>4,78</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 6,)**

№278/ЕС ТН2018/5	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
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04
№109/П2 013/5	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



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	Мg	Fe		
			3,80	24,10	4,78	38,02	291,58	0,22	0,49	0,63	24,73	215,97	252,04	35,01	0,52		

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

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

Меню на 27.04.2024 года (День 6)

№ п.р.	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				

**Практичный завтрак 12-18 лет (День 6,)**

№72/ЕСТ 2018/5	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№2269/П2 13/5	КАША "ЯНТАРНАЯ".	200	3,95	8,43	11,40	39,50	294,51	0,23	0,22	3,11	40,00	174,30	216,68	53,72	1,69
№4459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№108/П2 13/5	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 2018/5	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:		95,00	8,87	18,17	17,73	88,62	587,46	0,37	0,36	21,13	82,00	408,98	394,26	94,58	6,20

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 6,)**

№278/ЕС Н2018/5	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
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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
№79/ЕСТ Н2018/5	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	9,13	50,53	9,61	91,23	653,99	0,24	0,68	19,05	49,33	436,73	525,85	91,03	5,01

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 6,)**

№278/ЕС ТН2018/5	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
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04
№109/П2 013/5	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

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				
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				
Итого по подменю:				128,00	5,44	50,39	14,80	54,44	553,46	0,23	0,67	18,91	97,33	379,89	500,29	84,89	5,63		

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 6,)**

18/ЕСТ 018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72		
97/ЕСТ 018/5	СУП "РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,75	2,32	1,14	17,47	89,53	0,11	0,07	17,76	5,00	27,70	67,93	27,72	0,99		
346/ЕС 12018/5	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		
150/ЕС 12018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73		
485/ЕС 12018/5	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21		
108/П2 3/5	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		
109/П2 3/5	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		
Итого по подменю:				139,00	11,71	28,39	32,73	117,03	877,15	0,59	0,42	84,74	61,00	126,03	459,57	142,37	9,05

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 6,)**

18/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72		
105/ЕС Н2018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПНОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,19	0,04	0,04	19,78	5,00	42,40	50,82	18,94	0,70		
346/ЕС Н2018/5	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		
150/ЕС Н2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130Г	130	2,10	2,61	5,01	20,97	139,33	0,16	0,10	25,63	24,76	17,95	76,92	29,69	1,20		
485/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17		
109/П2 13/5	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		
Итого по подменю:				139,00	5,85	22,95	34,71	58,43	638,20	0,38	0,32	75,13	49,76	120,89	364,10	103,63	7,19

**ПОЛДНИК (День 6,)**

16/П2 13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
278/ЕС Н2018/5	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

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:		5,23	36,16	7,17	52,37	418,69	0,26	0,65	0,95	37,06	327,14	378,71	52,71	0,81			

Зае. произвед. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./ Калькулятор Молова /Наварич Т.С./

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Роза /Голдобина Н.Ю./

Директор \_\_\_\_\_ /Филипович В.В./

Меню на 27.04.2024 года (День 6)

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

N рецеп.	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 "Лакомка" (День 6,)</b>															
1818/ЕСТ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72
2018/5	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
2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
2018/5	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
2018/5	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
Итого по подменю:		139,00	10,48	25,99	33,35	104,78	823,78	0,47	0,35	66,98	58,00	99,53	392,24	112,05	8,08

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./ Калькулятор М.И.Иванов /Наварич Т.С./