

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми


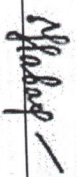
Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

Меню на 27.11.2023 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 "Лакомка" (День 1,)</b>																								
1	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									
2	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									
3	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	39,11	1,43									
4	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80									
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									
6	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:		131,00	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								

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

"Утверждено"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Лерми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 27.11.2023 года (День 1)

Оспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) 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,)**

52/ЕСТ 018/5	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	
229/ЕС 2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	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	
616/П2 3/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАПЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06					
108/П2 3/5	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/л2 3/5	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>91,76</b>	<b>10,62</b>	<b>17,27</b>	<b>15,73</b>	<b>106,15</b>	<b>635,72</b>	<b>0,43</b>	<b>0,46</b>	<b>0,97</b>	<b>62,11</b>	<b>266,98</b>	<b>328,20</b>	<b>63,82</b>	<b>3,29</b>	

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

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
267/ЕС Н2018/5	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
616/П2 13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАПЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
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
589/л2 013/5	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>91,76</b>	<b>8,96</b>	<b>21,73</b>	<b>22,70</b>	<b>89,45</b>	<b>649,69</b>	<b>0,41</b>	<b>0,75</b>	<b>15,52</b>	<b>271,67</b>	<b>170,78</b>	<b>321,65</b>	<b>54,51</b>	<b>7,13</b>

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

79/ЕСТ Н2018/5	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
267/ЕС Н2018/5	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



rec.	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											
61/ЕС	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37																			
2018/																										
09/П12	ХЛЕБ РЖАННОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02																	
09/П12																										
Итого по подменю:				91,76	4,37	18,93	20,87	43,64	438,16	0,21	0,57	18,52	271,61	172,38	320,05	51,21	8,25									

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)**

И/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	018/5	КАРТОННЫЕ КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	347/ЕС	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА	374/ЕС	МОЛОКЕ С МАСЛОМ	501/ЕС	СОК ФРУКТОВЫЙ	109/П12	ХЛЕБ РЖАННОЙ	13/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	108/П12	13/5								
60	200/5	90	150	200	90	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	150							
0,59	1,04	1,39	2,18	2,40	1,12	2,18	2,40	1,12	2,40	1,12	2,40	1,12	2,40	1,12	2,40	1,12	2,40	1,12							
1,05	1,62	16,54	3,24	2,40	2,34	3,24	2,40	2,34	2,40	2,34	2,40	2,34	2,40	2,34	2,40	2,34	2,40	2,34	2,40						
6,05	0,90	10,83	5,96	24,00	0,42	5,96	24,00	0,42	24,00	0,42	24,00	0,42	24,00	0,42	24,00	0,42	24,00	0,42	24,00						
5,91	10,40	13,86	21,78	24,00	11,19	21,78	24,00	11,19	24,00	11,19	24,00	11,19	24,00	11,19	24,00	11,19	24,00	11,19	24,00						
82,35	56,34	219,28	153,72	96,00	57,90	153,72	96,00	57,90	96,00	57,90	96,00	57,90	96,00	57,90	96,00	57,90	96,00	57,90	96,00						
0,02	0,05	0,06	0,16	0,02	0,03	0,16	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02						
0,03	0,05	0,09	0,13	0,02	0,01	0,13	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02						
25,07	17,48	0,14	25,49	4,00		25,49	4,00		4,00																
5,00	39,99	27,98	27,00	14,00	6,90	27,00	14,00	6,90	14,00	6,90	14,00	6,90	14,00	6,90	14,00	6,90	14,00	6,90	14,00						
28,40	46,14	98,22	44,82	97,19	6,90	44,82	97,19	6,90	14,00	6,90	14,00	6,90	14,00	6,90	14,00	6,90	14,00	6,90	14,00						
19,92	21,14	16,23	32,59	8,00	7,50	32,59	8,00	7,50	8,00	7,50	8,00	7,50	8,00	7,50	8,00	7,50	8,00	7,50	8,00						
10,64	21,14	16,23	32,59	8,00	7,50	32,59	8,00	7,50	8,00	7,50	8,00	7,50	8,00	7,50	8,00	7,50	8,00	7,50	8,00						
0,38	0,97	1,36	1,19	2,80	0,93	1,19	2,80	0,93	2,80	0,93	2,80	0,93	2,80	0,93	2,80	0,93	2,80	0,93	2,80						
Итого по подменю:				91,76	10,17	27,16	24,46	101,63	736,09	0,39	0,35	72,18	32,00	168,99	333,37	106,00	8,23								

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

№1/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	№2/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	№3/4/ЕС	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	№4/98/ЕС	СОК ТОМАТНЫЙ *	№109/П12	ХЛЕБ РЖАННОЙ 80Г	013/5														
60	200/5	90	150	200	150	200	80	150	200	80														
0,31	0,84	1,39	2,18	0,58	2,18	0,58	2,98	2,18	0,58	2,98														
1,11	1,62	16,54	3,24	2,00	3,24	2,00	6,24	3,24	2,00	6,24														
6,06	0,90	10,83	5,96	0,20	5,96	0,20	1,12	5,96	0,20	1,12														
3,06	8,40	13,86	21,78	5,80	21,78	5,80	29,84	21,78	5,80	29,84														
71,18	48,35	219,28	153,72	36,00	153,72	36,00	154,40	153,72	36,00	154,40														
0,02	0,05	0,06	0,16	0,06	0,16	0,06	0,09	0,16	0,06	0,09														
0,03	0,05	0,09	0,13	0,06	0,13	0,06	0,02	0,13	0,06	0,02														
26,42	17,48	0,14	25,49	20,00	25,49	20,00		25,49	20,00															
5,00	39,93	27,98	27,00	14,00	27,00	14,00	18,40	27,00	14,00	18,40														
29,75	46,14	98,22	44,82	97,19	44,82	97,19	84,80	44,82	97,19	84,80														
20,85	21,14	16,23	32,59	24,00	32,59	24,00	20,00	32,59	24,00	20,00														
11,12	21,14	16,23	32,59	24,00	32,59	24,00	20,00	32,59	24,00	20,00														
0,39	0,96	1,36	1,19	1,40	1,19	1,40	2,48	1,19	1,40	2,48														
Итого по подменю:				91,76	8,28	30,75	25,07	82,74	682,93	0,44	0,38	89,53	32,00	174,88	411,20	125,08	7,78							

**ПОЛДНИК (День 1,)**

№616/П12	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК	013/5	КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"
200	200	0,93	200
0,93	0,93	0,93	0,93
9,30	9,30	9,30	9,30
37,22	37,22	37,22	37,22
0,15	0,15	0,15	0,15
0,17	0,17	0,17	0,17
0,06	0,06	0,06	0,06

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				
38/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	58,83	314,22	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 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	Мg	Fe		
338/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		
9/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		
018/5			5,88	6,32	5,96	58,83	314,22	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04		

Итого по подменю:

Заг. производитель. \_\_\_\_\_

/Голдобин Д.А./

Калькулятор

*М.В.Васильев*

Наварич Т.С./