



Директор *Л.И. Лебедева* /Лебедева М.С./

Директор *О.А. Казакова* /Казакова О.А./

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

**Меню на 15.04.2024 года (День 7)**



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

№ п/п	№ рецепта	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, мг							Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
№13/Дие	сб.2013	САЛАТ ЗЕЛЕНЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	1,35	4,60	1,63	53,25	0,03	0,05	25,93					13,19	27,16	13,48	0,45	
№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				
№461/ЕС	Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25								0,45				0,05
№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	
№590/П2	13/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02						3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>7,19</b>	<b>22,22</b>	<b>28,06</b>	<b>71,94</b>	<b>629,50</b>	<b>0,23</b>	<b>0,61</b>	<b>26,45</b>	<b>275,11</b>	<b>167,37</b>	<b>353,21</b>	<b>57,89</b>	<b>5,20</b>				

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

№145/ЕС	Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00					8,40	15,60	12,00	0,54	
№168/М2	03	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88				
№204/ЕС	Н2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63				
№461/ЕС	Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25								0,45				0,05
№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	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>9,14</b>	<b>26,62</b>	<b>25,90</b>	<b>91,39</b>	<b>705,70</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>20,14</b>	<b>50,51</b>	<b>59,82</b>	<b>414,18</b>	<b>186,36</b>	<b>8,63</b>				

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

№145/ЕС	Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00					8,40	15,60	12,00	0,54	
№168/М2	03	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88				

№ п/п	№ рецепта	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
№204/ЭС Н2018/5	№145/ЭС Н2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100	2,61	5,77	4,77	26,06	170,23		0,10	3,28	18,00	13,87	137,81	91,30	3,09
№461/ЭС Н/2018/	№131/Ди Т.сб.М2	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П2 13/5	№384/ЭС Н2018/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./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:

96,26 4,90 21,36 23,22 48,90 490,20 0,24 0,25 18,50 41,51 45,54 319,18 130,81 6,44

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7, )**

№145/ЭС Н2018/5	№145/ЭС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№131/Ди Т.сб.М2	№131/Ди Т.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11	0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63
№364/ЭС Н2018/5	№364/ЭС Н2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25
№384/ЭС Н2018/5	№384/ЭС Н2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56
№501/ЭС Н2018/3	№501/ЭС 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
№109/П2 13/5	№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
№108/П2 13/5	№108/П2 13/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кгс./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 подменю:

96,26 10,96 30,96 21,25 109,47 753,33 0,35 0,39 36,17 149,00 224,61 455,18 162,70 7,31

**Обед "Здоровейка" 7-11 лет (Диета №9) (День 7, )**

№145/ЭС Н2018/5	№145/ЭС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№131/Ди Т.сб.М2	№131/Ди Т.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11	0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63
№364/ЭС Н2018/5	№364/ЭС Н2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	0,33	14,46	7,21	3,31	136,12	0,06	0,07	3,48	75,00	17,29	116,01	55,81	1,05
№156/ЭС Н/2018/	№156/ЭС Н/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29
№498/ЭС Н2018	№498/ЭС Н2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№109/П2 013/5	№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

Итого по подменю:

96,26 4,71 28,75 18,16 47,04 469,71 0,46 0,54 164,67 125,00 254,06 468,13 160,91 7,15

**ПОЛДНИК (День 7, )**

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				
№467/ЕС ТН2018/5	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				
№527/ЕС ТН2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 100Г	100	7,03	6,18	3,44	70,27	336,75	0,10	0,06	1,20	16,17	18,84	64,54	13,68	0,94				
Итого по подменю:			7,99	11,98	8,44	79,87	443,35	0,18	0,36	3,00	16,17	270,84	254,54	43,68	1,14				

Заг. производ.

 /Шачкова Е.В./

Калькулятор



Наеврич Т.С./

"Утєерждаю"  
ООО "Лемас"

"Создасовано"  
МАОУ СОШ "Мастерград" г.Перми



Ильина / Лебедева М.С./

Ильина / Казакова О.А./

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

Меню на 15.04.2024 года (День 7)



Правильный завтрак 12-18 лет (День 7, )

№ рецеп.	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				
№13/Дие с.б.2013	САЛАТ ЗЕЛЕНЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	0,27	2,24	7,66	2,71	88,75	0,05	0,09	43,22		21,99	45,26	22,47	0,76				
№267/ЕС Н2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24				
№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05				
№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				
№590/П2 13/изд.	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:		95,00	6,30	26,49	35,37	63,03	676,71	0,27	0,80	43,91	360,15	215,45	436,52	70,58	6,00				

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7, )

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№166/М2 03	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
№204/ЕС Н2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
Итого по подменю:		128,00	10,17	30,19	29,40	101,76	792,99	0,33	0,37	31,14	58,53	71,40	480,82	223,97	10,13

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 7, )

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№168/М2 03	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
Итого по подменю:		228,00	10,41	44,09	49,60	112,14	1069,51	0,45	0,41	46,24	84,66	92,59	968,68	445,23	12,99

№ п/п	Наименование блюд	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
№204/ЕС Н2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120Г	120	3,13	6,92	5,72	31,27	204,28		0,12	3,94	21,60	16,64	165,37	109,56	3,71				
№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30Г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
<b>Итого по подменю:</b>		<b>128,00</b>	<b>5,67</b>	<b>24,35</b>	<b>26,24</b>	<b>56,66</b>	<b>560,47</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>29,18</b>	<b>47,73</b>	<b>55,73</b>	<b>372,03</b>	<b>159,29</b>	<b>7,63</b>				

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7, )**

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№131/Ди т.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,74	5,54	7,90	17,35	162,64	0,13	0,27	16,25	40,00	200,49	182,45	39,39	0,79
№364/ЕС Н2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25
№384/ЕС Н2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№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
№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
№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>13,97</b>	<b>36,41</b>	<b>24,47</b>	<b>139,51</b>	<b>924,55</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>49,42</b>	<b>162,40</b>	<b>280,96</b>	<b>557,17</b>	<b>195,55</b>	<b>8,96</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюшета №9) (День 7, )**

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№131/Ди т.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,74	5,54	7,90	17,35	162,64	0,13	0,27	16,25	40,00	200,49	182,45	39,39	0,79
№364/ЕС Н2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25
№156/ЕС Н/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60	53,73	100,99	33,11	2,74
№498/ЕС Н2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№109/П2 13/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>5,41</b>	<b>34,01</b>	<b>22,02</b>	<b>54,07</b>	<b>553,52</b>	<b>0,56</b>	<b>0,66</b>	<b>201,25</b>	<b>151,60</b>	<b>312,16</b>	<b>555,06</b>	<b>193,48</b>	<b>8,32</b>

**ПОЛДНИК (День 7, )**

N пед.	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		
№527/ЕС ТН2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	75	5,27	4,64	2,58	52,70	252,57	0,08	0,04	0,90	12,13	14,13	48,40	10,26	0,71		
№467/ЕС ТН2018/5	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		
№79/ЕСТ Н2018/5	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		
Итого по подменю:			7,60	11,00	8,14	76,02	421,33	0,20	0,37	16,70	12,13	288,53	253,80	52,86	3,99		

Заг. производ.  /Шачкова Е.В./ Калькулятор  Наварич Т.С./



"Утверждено"

"Согласовано"

МАОУ СОШ "Мастерград" г.Перми

Директор *М.С. Дедова* /Дедова М.С./

Директор *О.А. Казакова* /Казакова О.А./

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

Меню на 15.04.2024 года (День 7) "Мастерград"

№ рецеп.	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				

Заедтрак "Лакомка" (День 7,)

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№364/ЕС Н2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25
№384/ЕС Н2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№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
№527/ЕС Н2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,22	3,71	2,06	42,16	202,05	0,06	0,03	0,72	9,70	11,30	38,72	8,21	0,57

Итого по подменю: 139,00 14,73 31,44 18,15 147,20 878,36 0,34 0,24 33,89 132,10 82,57 374,84 152,77 7,72

Заг.производ *Е.В. Шачкова* /Шачкова Е.В./ Калькулятор *Т.С. Назарич* /Назарич Т.С./