



Директор

/Лебедева М.С./

Директор

/Жазакова О.А./

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

Меню на 18.04.2024 года (День 10)

№ п/п

Наименование блюда

Выход

ХЕ

Пищевые вещества, г

Калории, ккал

Витамины, мг

Минеральные вещества, мг

Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)

№ 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	Mg	Fe	
№70/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87	
№266/ЕС Н2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
№232/ЕС Н2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,76	5,88	5,80	27,57	186,01	0,16	0,14	0,76	15,00	117,63	150,69	37,42	0,93	
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67	
№108/Л/2 Н2018/5	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	
Итого по подменю:			96,26	10,46	20,15	17,59	104,49	658,08	0,35	0,54	1,84	135,00	291,35	403,76	92,97	4,47

Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)

№ 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	Mg	Fe	
№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	
№464/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67	
№108/Л/2 Н2018/5	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:			96,26	9,22	42,61	10,93	92,23	638,54	0,25	0,69	16,85	37,00	487,56	532,03	101,31	5,38

Завтрак "Здоровейка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10,)

№ 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	Mg	Fe
№278/ЕС Н2018/5	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
№460/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№109/Л/2 Н2018/5	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



№ 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	Мг	Fe			
№79/ЕСТ	12018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/470	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>4,68</b>	<b>39,34</b>	<b>12,49</b>	<b>457,57</b>	<b>0,19</b>	<b>0,58</b>	<b>16,07</b>	<b>78,00</b>	<b>350,13</b>	<b>423,44</b>	<b>73,48</b>	<b>5,08</b>			

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)**

№9/ЕСТ	12018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ.	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,13	0,01	0,01	15,22	25,34	18,70	8,64	0,35
№372/ЕС <td>12018</td> <td>ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г</td> <td>240</td> <td>4,36</td> <td>22,34</td> <td>15,25</td> <td>43,60</td> <td>400,98</td> <td>0,06</td> <td>0,04</td> <td>2,73</td> <td>17,85</td> <td>103,16</td> <td>35,60</td> <td>0,84</td>	12018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240	4,36	22,34	15,25	43,60	400,98	0,06	0,04	2,73	17,85	103,16	35,60	0,84
№492/ЕС <td>12018/5</td> <td>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</td> <td>200</td> <td>2,97</td> <td>0,55</td> <td>0,03</td> <td>29,72</td> <td>121,31</td> <td>0,01</td> <td>0,01</td> <td>0,50</td> <td>28,20</td> <td>19,25</td> <td>7,50</td> <td>1,55</td>	12018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55
№108/П2 <td>113/5</td> <td>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.</td> <td>1кус./30г.</td> <td>1,45</td> <td>2,37</td> <td>0,30</td> <td>14,49</td> <td>70,50</td> <td>0,05</td> <td>0,02</td> <td></td> <td>6,90</td> <td>26,10</td> <td>9,90</td> <td>0,60</td>	113/5	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
№109/П2 <td>113/5</td> <td>ХЛЕБ РЖАНОЙ</td> <td>1кус./30г</td> <td>1,12</td> <td>2,34</td> <td>0,42</td> <td>11,19</td> <td>57,90</td> <td>0,03</td> <td>0,01</td> <td></td> <td>6,90</td> <td>31,80</td> <td>7,50</td> <td>0,93</td>	113/5	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
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>12,06</b>	<b>30,85</b>	<b>24,42</b>	<b>825,77</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>31,65</b>	<b>103,20</b>	<b>250,98</b>	<b>88,66</b>	<b>5,10</b>

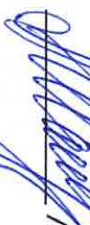
**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)**

№9/ЕСТ	12018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	0,20	1,01	6,06	2,04	66,75	0,01	0,01	16,12	26,69	19,63	9,12	0,36		
																№113/ЕС	12018/5
№343/ЕС <td>12021</td> <td>ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 200Г</td> <td>200</td> <td>1,69</td> <td>22,63</td> <td>21,92</td> <td>16,91</td> <td>355,47</td> <td>0,12</td> <td>0,27</td> <td>21,08</td> <td>41,88</td> <td>83,02</td> <td>267,45</td> <td>47,41</td> <td>3,50</td>	12021	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 200Г	200	1,69	22,63	21,92	16,91	355,47	0,12	0,27	21,08	41,88	83,02	267,45	47,41	3,50	
№489/ЕС <td>12018/5</td> <td>КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)</td> <td>200</td> <td>0,25</td> <td>0,21</td> <td>0,15</td> <td>2,46</td> <td>12,03</td> <td></td> <td>0,01</td> <td>4,50</td> <td></td> <td>7,50</td> <td>4,80</td> <td>2,10</td> <td>0,12</td>	12018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12	
№109/П2 <td>113/5</td> <td>ХЛЕБ РЖАНОЙ</td> <td>1кус./30г</td> <td>1,12</td> <td>2,34</td> <td>0,42</td> <td>11,19</td> <td>57,90</td> <td>0,03</td> <td>0,01</td> <td></td> <td>6,90</td> <td>31,80</td> <td>7,50</td> <td>0,93</td>	113/5	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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,92</b>	<b>28,48</b>	<b>30,92</b>	<b>49,22</b>	<b>589,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>54,90</b>	<b>41,88</b>	<b>142,12</b>	<b>375,65</b>	<b>85,65</b>	<b>5,74</b>

**ПОЛДНИК (День 10,)**

№616/П2	113/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93		9,34	37,37	0,15	0,17		0,06					
																№589/П2
№293/П2 <td>008</td> <td>СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г</td> <td>1/200</td> <td>2,02</td> <td>1,00</td> <td>0,20</td> <td>20,20</td> <td>86,60</td> <td>0,02</td> <td>0,02</td> <td>4,00</td> <td></td> <td>14,00</td> <td>14,00</td> <td>8,00</td> <td>2,80</td>	008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Итого по подменю:</b>				<b>5,22</b>	<b>3,19</b>	<b>1,58</b>	<b>52,19</b>	<b>235,75</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>0,06</b>	<b>17,30</b>	<b>29,00</b>	<b>10,70</b>	<b>3,04</b>

Заг. производ.



/Шачкова Е.В./

Калькулятор



/Назарчи Т.С./





Ллебедева М.С./

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

Меню на 18.04.2024 года (День 10)



Казакова О.А./

Создано "Мастерград" г.Перми

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Капории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 10, бутер)**

№70/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ-ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕС ГН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№232/ЕС ГН2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	156,84	200,92	49,89	1,24
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№108/П2 113/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>95,00</b>	<b>11,38</b>	<b>22,11</b>	<b>19,52</b>	<b>113,68</b>	<b>720,08</b>	<b>0,40</b>	<b>0,59</b>	<b>2,09</b>	<b>140,00</b>	<b>330,56</b>	<b>453,99</b>	<b>105,44</b>	<b>4,78</b>

**Завтрак "Перемелка" 12-18 лет (День 10, бутер)**

№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
№44/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№108/П2 113/5	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 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>128,00</b>	<b>10,10</b>	<b>53,94</b>	<b>12,46</b>	<b>100,97</b>	<b>732,72</b>	<b>0,28</b>	<b>0,84</b>	<b>17,07</b>	<b>49,33</b>	<b>563,07</b>	<b>634,99</b>	<b>115,37</b>	<b>5,61</b>

**Завтрак "Здоровейка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10, бутер)**

№278/ЕС Н2018/5	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
№460/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№109/П2 113/5	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



№ 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				
№29/ЕСТ	№2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1470	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>128,00</b>	<b>5,29</b>	<b>50,99</b>	<b>15,90</b>	<b>52,89</b>	<b>559,62</b>	<b>0,23</b>	<b>0,74</b>	<b>16,33</b>	<b>102,33</b>	<b>434,71</b>	<b>533,11</b>	<b>88,53</b>	<b>5,33</b>			

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10, бумер)**

№9/ЕСТ	№2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36		42,23	31,17	14,39	0,58	
№113/ЕС	№2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04	
№372/ЕС	№2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18		19,79	120,15	41,48	0,97	
№492/ЕС	№2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55	
№109/П2	№113/5	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	№113/5	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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>139,00</b>	<b>13,54</b>	<b>35,79</b>	<b>31,59</b>	<b>135,29</b>	<b>968,91</b>	<b>0,30</b>	<b>0,17</b>	<b>45,54</b>		<b>126,54</b>	<b>293,43</b>	<b>105,18</b>	<b>5,67</b>


**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10, бумер)**

№9/ЕСТ	№2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	0,33	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36		42,08	31,17	14,39	0,57		
№113/ЕС	№2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04		
№343/ЕС	№2021	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	2,03	27,16	26,30	20,29	426,57	0,15	0,32	25,30		50,25	99,63	320,94	56,89	4,21	
№489/ЕС	№2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12		
№109/П2	№113/5	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>139,00</b>	<b>5,81</b>	<b>34,18</b>	<b>39,92</b>	<b>57,97</b>	<b>727,93</b>	<b>0,32</b>	<b>0,43</b>	<b>71,66</b>		<b>50,25</b>	<b>178,63</b>	<b>453,67</b>	<b>105,29</b>	<b>6,87</b>

**ПОЛДНИК (День 10, бумер)**

№616/П2	№113/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17			0,06				
№589/П2	№113/5	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	
№293/П2	№08	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>6,73</b>	<b>4,65</b>	<b>2,50</b>	<b>67,29</b>	<b>310,27</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>		<b>0,06</b>	<b>19,50</b>	<b>39,00</b>	<b>12,50</b>	<b>3,20</b>

Заг. производ.



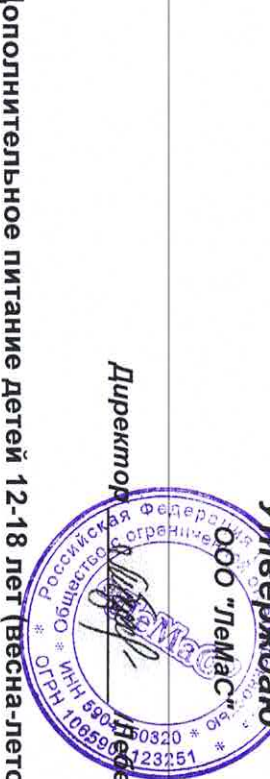
Шачкова Е.В./

Калькулятор



Назарич Т.С./

Директор  Федорева М.С./



Меню на 18.04.2024 года (День 10) вариант №2




Директор  Казакова О.А./

МАДОУ СОШ "Мастеррад" г.Перми  
Согласовано

Заедтрак "Лакомка" (День 10,)

№ 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	Мg	Fe				
№99/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36		42,23	31,17	14,39	0,58				
№372/ЕС Н2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18		19,79	120,15	41,48	0,97				
№492/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55				
№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				
№537/ЕС Н2018/5	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				
Итого по подменю:		139,00	14,97	39,03	34,53	149,63	1065,73	0,31	0,21	37,39	28,10	153,12	321,19	100,99	5,59				

Заед. производ.  /Шачкова Е.В./

Калькулятор  Назаруч Т.С./