

"Утверждено"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волга /Голдобина Н.Ю./

Директор _____ /Филипович В.В./

перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2
Меню на 02.02.2024 года (День 11)

№ 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	Мг	Fe		

Правильный завтрак 12-18 лет (День 11,)

№284/ЕС Н2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СЛМОЛОКОМ	200/30	6,30	39,57	7,95	63,02	482,00	0,14	0,51	0,62	64,03	315,69	410,24	60,17	1,73
№464/ЕС Н2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№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 2018	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79
Итого по подменю:		95,00	12,71	46,94	11,41	127,12	799,38	0,28	0,75	14,72	64,03	459,60	568,30	140,51	3,27

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 11,)

№76/ЕСТ 2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№231/ЕС Н2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,48	7,25	8,48	24,76	204,42	0,19	0,21	1,06	20,00	169,58	215,37	57,65	1,27
№464/ЕС Н2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№577/П2 13/5	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	2,22	6,52	6,60	22,20	174,28	0,05	0,08	0,04	45,65	29,56	59,68	7,90	0,46
№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
№468/ЕС Н2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
Итого по подменю:		128,00	9,67	25,78	24,91	96,57	714,19	0,40	0,68	2,60	105,65	460,29	511,05	112,05	2,99

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 11,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№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

№ 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		
№209/ЭС	Н2018/5	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,32	4,66	5,98	33,17	205,16	0,06	0,04		30,00	26,11	163,07	20,11	0,95		
№458/ЭС	Н2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
№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		
Итого по подменю:			128,00	5,54	25,59	25,28	55,33	551,26	0,19	0,16	35,03	120,00	89,84	357,47	107,92	4,42		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№ 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		
№145/ЭС	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			
№132/ЭС	Н2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83		
№206/М2	03/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50		
№204/ЭС	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		
№506/ЭС	Н2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12						
№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	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:			139,00	13,29	38,37	40,35	132,85	1048,77	0,63	0,93	50,74	100,29	197,84	629,92	262,32	10,72		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)

№ 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		
№145/ЭС	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			
№132/ЭС	Н2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83		
№343/ЭС	Н2021	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		
№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	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			
Итого по подменю:			139,00	5,80	36,51	32,06	57,99	669,57	0,39	0,54	89,91	70,25	221,30	540,46	140,53	8,58		

ПОЛДНИК (День 11,)

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
№464/ЭС	Н2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15

№ п/п	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				
284/ЕС		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31				
Н2018/5		ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ																		
Итого по подменю:				7,34	33,23	9,10	73,35	508,34	0,15	0,55	1,44	48,02	387,00	419,96	62,68	1,46				

Заг. производитель. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор *М.И.Иванов* /Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волга Голдобина Н.Ю./

Директор _____ /Филипович В.В./

Меню на 02.02.2024 года (День 11)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2

Практичный завтрак 7-11 лет (День 11,)

№ 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	Мг	Fe		
№284/ЕС Н2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31		
№464/ЕС Н2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15		
№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	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79		

Итого по подменю: 96,26 11,56 37,58 10,06 115,56 703,58 0,25 0,64 14,64 48,02 404,46 482,92 128,02 2,85

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

№76/ЕСТ Н2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№231/ЕС Н2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,23	5,44	6,36	22,32	168,28	0,14	0,16	0,80	15,00	127,30	161,53	43,24	0,96
№464/ЕС Н2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№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
№577/П2 13/5	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	2,22	6,52	6,60	22,20	174,28	0,05	0,08	0,04	45,65	29,56	59,68	7,90	0,46
№468/ЕС Н2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10

Итого по подменю: 96,26 9,42 23,97 22,79 94,13 678,05 0,35 0,63 2,34 100,65 418,01 457,21 97,64 2,68

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

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№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

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав, мг						Минеральный состав, мг					
					Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
№209/ЭС	№2018/5	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130Г	130	2,88	4,04	5,18	28,75	177,81	0,05	0,03	26,00	22,63	141,32	17,43	0,82					
№458/ЭС	№2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01		0,07		0,28												
№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				
Итого по подменю:				96,26	4,83	24,48	20,39	48,14	474,08	0,17	0,14	22,69	116,00	71,92	326,37	99,91	3,78			

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)

№145/ЭС	№2018/5	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		
№132/ЭС	№2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66	
№206/М2	№03/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35	
№204/ЭС	№2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35	0,15	0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63	
№506/ЭС	№2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12					
№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	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	10,97	32,25	35,09	109,71	884,18	0,56	0,83	35,82	86,11	160,99	524,01	211,97	8,71

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюеша №9) (День 11,)

№145/ЭС	№2018/5	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		
№132/ЭС	№2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66	
№343/ЭС	№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	
№498/ЭС	№2018	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 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78	
Итого по подменю:				96,26	4,82	34,27	30,81	48,24	610,38	0,35	0,50	75,99	66,25	195,36	496,74	122,85	7,59

ПОЛДНИК (День 11,)

№464/ЭС	№2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90	126,45	95,00	15,00	0,15
---------	---------	----------------------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	--------	-------	-------	------

№ 284/ЕС ПН2018/5	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				
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	100/30	3,99	20,86	5,25	39,91	290,41	0,08	0,28	0,46	32,02	203,28	239,04	35,06	0,88				
Итого по подменю:			6,18	23,88	7,75	61,80	412,55	0,12	0,43	1,36	32,02	329,73	334,04	50,06	1,03				

Зав. производ. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор Мухомор Назарич Т.С./

"Утверждаю"
ИПТ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волга Голдобина Н.Ю./

Директор _____ /Филипович В.В./

дополнительное питание детей 12-18 лет.

Меню на 02.02.2024 года (День 11)

Завтрак "Лакомка" (День 11,)

№ 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				
№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				
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50				
№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				
№506/ЕС Н2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12								
№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				
№547/ЕС Н2018/5	МАННИК	65	2,16	3,75	4,10	21,56	138,16	0,04	0,10	0,17	41,95	39,56	56,49	7,68	0,48				
Итого по подменю:		139,00	13,16	37,41	39,45	131,57	1031,53	0,56	0,91	31,30	122,24	148,33	581,89	233,76	9,97				

Зав. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор Молова Назарич Т.С./