

№ 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 ТН/2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛПЧАТАЯ	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/ЭС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37										
№109/П/2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86		

Итого по подменю:

91,76 7,78 30,54 18,95 77,68 603,64 0,17 0,28 20,06 27,00 70,98 384,13 180,18 8,39

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

№145/ЭС ТН/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
№144/П/2 13/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№364/ЭС ТН/2018/5	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
№150/ЭС ТН/2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45
№501/ЭС ТН/2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№109/П/2 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
№108/П/2 13/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80

Итого по подменю:

91,76 10,37 31,25 19,12 103,70 712,35 0,63 0,35 66,12 136,00 109,45 405,99 173,98 9,50

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

№4/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	0,38	1,04	6,06	3,83	73,98	0,02	0,03	19,33		29,35	23,89	12,17	0,63
№144/П/2 13/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№364/ЭС ТН/2018/5	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
№150/ЭС ТН/2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45
№498/ЭС ТН/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/П/2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48

Итого по подменю:

91,76 8,63 34,37 25,56 86,38 715,99 0,65 0,39 86,45 136,00 132,70 482,48 189,45 8,94

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		
№464/ЕС ТН2018/5	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	
№590/П2 013/5	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	
№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	
Итого по подменю:			6,55	6,37	6,65	65,57	347,59	0,12	0,21	18,90		3,50	165,40	146,30	38,20	4,85	

Зав. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор Молодов Назарич Т.С./

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филиппович В.В./

Меню на 04.12.2023 года (День 7)
Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

Правильный завтрак 12-18 лет (День 7,)

N 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			
№21/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	1,17	8,08	11,18	122,14	0,05	0,06	4,49		24,39	49,54	34,12	0,64			
№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			
№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			
№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			
Итого по подменю:			90,00	8,11	25,79	37,04	81,13	761,57	0,28	0,78	5,18	361,65	219,90	439,90	84,33	5,67		

Завтрак "Перемелка" 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	
№347/ЕС Н2018/3	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	
№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:			120,00	10,68	34,57	21,55	106,83	760,12	0,20	0,34	31,05	32,40	84,30	441,09	219,78	9,55

Завтрак "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
№347/ЕС Н2018/3	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

№ 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/ЕС Н2018/5	№461/ЕС Н2018/1	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	
№109/П2 13/5	№461/ЕС Н2018/1	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П2 13/5	№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02		13,80	63,60	15,00	1,86	
Итого по подменю:			120,00	8,86	34,54	21,67	88,56	687,64	0,19	0,33	31,05	32,40	83,85	446,79	217,38	9,83
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)																
№145/ЕС Н2018/5	№144/П2 13/5	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	
№150/ЕС Н2018/5	№144/П2 13/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
№364/ЕС Н2018/5	№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
№150/ЕС Н2018/5	№150/ЕС Н2018/5	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
№501/ЕС Н2018/3	№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	№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	№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	
Итого по подменю:			131,00	12,71	35,81	21,65	126,98	846,64	0,78	0,43	85,31	146,00	133,17	484,21	205,04	11,40
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)																
№4/ЕСТ 2018/5	№4/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100	0,64	1,73	10,09	6,39	123,29	0,03	0,05	32,22	48,92	39,81	20,28	1,04	
№144/П2 13/5	№144/П2 13/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
№364/ЕС Н2018/5	№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
№150/ЕС Н2018/5	№150/ЕС Н2018/5	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
№498/ЕС Н2018	№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	№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02		18,40	84,80	20,00	2,48	
Итого по подменю:			131,00	9,84	36,83	31,66	98,41	828,93	0,74	0,45	108,53	146,00	163,49	536,32	212,32	10,07
ПОЛДНИК (День 7,)																

№ 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			
№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		
№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		
№79/ЕСТ 2018/5	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		
Итого по подменю:			6,55	6,37	6,65	65,57	347,59	0,12	0,21	18,90		3,50	165,40	146,30	38,20	4,85		

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