

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор В.В. Юлипович Голдобина Н.Ю./

Директор В.В. Юлипович Юлипович В.В./

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

Меню на 06.03.2024 года (День 9)



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						

Завтрак "Лаконка" (День 9,)

2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
2018/3	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
2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13
2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
2012/5	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
2020/3	БАНТИКИ С КОРИЦЕЙ	60	4,50	5,43	6,17	44,95	257,29	0,07	0,07	0,05	51,30	23,32	57,50	7,93	0,76

Итого по подменю: 139,00 14,70 39,13 39,64 146,93 1101,85 0,36 0,51 23,35 87,30 216,67 507,93 170,76 8,66

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

№ п.р.	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
№225/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№2018/5	ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ														
№4459/ЕС	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04
№2018/5															
№109/П2	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
3/5															
Итого по подменю:		128,00	5,72	36,74	30,24	57,14	647,62	0,30	0,28	13,94	89,60	75,55	354,28	61,88	4,46

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
№2018/5	ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ														
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
№2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ														
№347/ЕС	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
№2018/3															
№248/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13
№2013/5															
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
№2018/5															
№108/П2	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
13/5															
№109/П2	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
13/5															
Итого по подменю:		139,00	12,47	37,28	34,61	124,60	959,96	0,38	0,51	45,15	41,00	246,84	524,75	195,74	9,51

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

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
№2018/5	ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ														
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
№2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)														
№347/ЕС	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
№2018/3															
№377/ЕС	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	100	0,74	2,42	3,41	7,35	69,76	0,05	0,06	52,63	18,00	60,99	44,80	22,72	0,85
№2018/5	100Г														
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
№2018/5	/БЕЗ САХАРА/														
№109/П2	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
013/5															
Итого по подменю:		139,00	5,84	27,01	27,19	58,34	586,42	0,31	0,30	93,73	23,00	168,70	298,15	97,13	6,02

ПОЛДНИК (День 9,)

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			
459/ЕС 12018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88			3,18	1,58	0,86	0,07		
285/ЕС 12018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	5,12	34,89	7,12	51,24	408,71	0,11	0,42	0,59	43,50	275,05	344,71	47,58	0,93			
Итого по подменю:			6,15	34,96	7,13	61,51	450,10	0,11	0,42	3,47	43,50	278,23	346,29	48,44	1,00			

Заг. производ. _____ /Игодобин Д.А./ Калькулятор *Младер* /Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волга Голдобина Н.Ю./

Директор Филиппович В.В./



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

Меню на 06.03.2024 года (День 9)

№ 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			

Прагматичный завтрак 7-11 лет (День 9,)

№76/ЕСТ 2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№2220/ЕС 12018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,91	7,66	10,57	39,14	282,34	0,16	0,21	0,99	40,00	179,98	258,96	38,69	0,97
№4459/ЕС 12018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№108/П2 3/5	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
№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
Итого по подменю:		96,26	8,84	12,36	18,93	88,39	573,92	0,29	0,28	18,87	80,00	221,06	323,54	69,55	5,36

Завтрак "Теремка" 7-11 лет (День 9,)

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№439/Ди т.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№255/ЕС Н2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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:		96,26	7,36	35,00	27,09	73,59	678,47	0,31	0,27	10,73	78,48	69,42	335,42	61,53	4,52

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

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№439/Ди т.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72

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
255/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
2018/5	ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ														
459/ЕС	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04
2018/5															
109/П2	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
3/5															

Итого по подменю:

96,26 4,91 32,63 26,79 49,12 568,05 0,26 0,25 10,73 78,48 62,22 309,32 51,63 3,89

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48
2018/5	ЗЕЛеным ГОРОШКОМ.														
992/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	39,99	46,14	21,14	0,97
2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.														
3347/ЕС	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36
2018/3															
2248/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61
2013/5															
484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
2018/5															
109/П2	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	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
3/5															

Итого по подменю:

96,26 10,11 31,25 27,34 101,07 776,04 0,29 0,41 34,06 35,00 202,50 425,90 156,78 7,88

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

42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48
2018/5	ЗЕЛеным ГОРОШКОМ.														
92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96
2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).														
347/ЕС	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36
2018/3															
377/ЕС	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	100г	0,74	2,42	3,41	7,35	69,76	0,05	0,06	52,63	18,00	60,99	44,80	22,72	0,85
2018/5	100г														
484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
2018/5	/БЕЗ САХАРА/														
109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20г	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
3/5															

Итого по подменю:

96,26 4,82 23,56 21,76 48,12 482,90 0,25 0,25 83,31 23,00 149,29 248,61 80,81 5,15

ПОЛДНИК (День 9,)

№ 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			
459/ЕС 12018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07			
285/ЕС 12018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ	100/30	3,98	23,98	5,60	39,76	305,40	0,08	0,30	0,49	29,00	215,07	252,71	35,12	0,64			
Итого по подменю:			5,01	24,05	5,61	50,03	346,79	0,08	0,30	3,37	29,00	218,25	254,29	35,98	0,71			

Заг. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор *Молоков* Назарич Т.С./