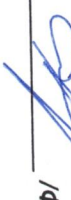


"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Меню на 07.02.2024 года (День 3)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ 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				

Завтрак "Лакомка" (День 3,)

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
№2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100г														
№369/ЕС	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,25	40,97	10,08	0,41
№2018/5	ПРИПУЩЕННЫЕ														
№255/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.														
№491/ЕС	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
№2018/5															
№110/П2	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
№541/ЕС	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
№2018/5															

Итого по подменю: 139,00 14,47 37,22 18,42 144,60 893,63 0,38 0,23 26,08 57,90 140,17 256,46 86,07 5,17

Заг. производ.  /Голдобин Д.А./ Калькулятор  Назарин Т.С./

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 07.02.2024 года (День 3)

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

№ 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	Мg	Fe				

Правильный завтрак 7-11 лет (День 3,)

№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	
№231/ЕС Н2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	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	
№2018/5 Н2018/5	"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07	
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ															
№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	
№541/ЕС Н2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56	
Итого по подменю:			96,26	9,36	18,86	16,45	93,52	598,07	0,32	0,41	3,73	140,50	180,82	327,83	72,52	3,59

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)

№2/ЕСТ 12018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63	
№327/ЕС Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	34,38	316,22	59,47	4,66	
№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 013/мзд.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	6,23	31,25	32,44	62,22	666,12	0,34	0,35	46,63	30,54	73,21	395,94	90,15	6,89

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	34,38	316,22	59,47	4,66
№459/ЕС Н2018/5	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

№ п/п	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	
1	№109/П2 3/5	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:

96,26 4,53 30,44 32,42 45,21 594,30 0,32 0,34 46,63 30,54 70,61 391,04 85,25 6,88

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)

№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
№108/ЕС Н2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09	
№347/П2 13/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	0,94	14,02	3,65	9,40	126,71	0,12	0,14	1,71	39,70	40,50	206,43	46,87	1,18	
№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	
№491/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69	
№109/П2 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/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	

Итого по подменю:

96,26 10,22 35,61 22,63 102,14 755,32 0,42 0,36 25,26 106,19 152,58 459,24 124,64 5,93

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 3,)

№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
№108/ЕС Н2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09	
№347/П2 13/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	90	0,70	14,11	2,26	7,01	104,97	0,11	0,15	0,52	29,70	61,17	218,52	47,65	1,09	
№255/ЕС Н2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ИЗ ТВ.СОРТОВ	100	2,40	3,78	3,71	24,03	144,56	0,06	0,02		18,00	13,80	32,21	5,81	0,60	
№489/ЕС Н2018/5	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 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 4,87 30,23 19,11 48,68 487,80 0,31 0,31 27,77 87,19 133,36 399,43 92,46 4,22

ПОЛДНИК (День 3,)

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
№541/ЕС Н2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56	

"Утверждено"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2
Меню на 07.02.2024 года (День 3)

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	Мg	Fe				

Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,)

№2266/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
№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
№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
№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
№541/ЕС Н2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
Итого по подменю:			95,00	9,61	20,67	18,57	634,21	0,37	0,46	3,99	145,50	223,10	381,67	86,93	3,90

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3,)

№327/ЕС Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	40,11	368,93	69,38	5,44
№2/ЕСТ 12018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№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:			128,00	6,87	36,06	40,78	786,47	0,40	0,41	61,88	35,64	93,51	462,14	108,35	8,08

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3,)

№2/ЕСТ 12018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№327/ЕС Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	40,11	368,93	69,38	5,44
№459/ЕС Н2018/5	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

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			
№109/П2 3/5	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:				128,00	5,54	36,03	40,90	55,31	733,95	0,39	0,40	61,88	35,64	93,21	467,84	105,95	8,38	

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

№145/ЕС №2018/5	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		
№108/ЕС №2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36		
№2018/5 3/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	0,92	15,53	3,86	9,18	133,71	0,13	0,15	1,75	43,00	44,70	228,80	51,86	1,29		
№225/ЕС №2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	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		
№491/ЕС №2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69		
№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		
№109/П2 3/5	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		
Итого по подменю:				139,00	12,13	42,63	27,17	121,15	900,51	0,51	0,42	37,23	123,52	179,21	543,76	150,53	7,25

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)

№145/ЕС №2018/5	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		
№108/ЕС №2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36		
№347/П2 13/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ.	100	0,78	15,68	2,51	7,79	116,63	0,13	0,17	0,58	33,00	67,76	242,76	52,93	1,21		
№255/ЕС №2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(3 ТВ.СОРТОВ	100	2,40	3,78	3,71	24,03	144,56	0,06	0,02		18,00	13,80	32,21	5,81	0,60		
№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 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	5,74	35,76	22,59	57,41	576,23	0,37	0,37	39,76	99,12	157,09	474,66	114,04	5,43

ПОЛДНИК (День 3,)

№468/ЕС №2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№541/ЕС №2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56

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	Мg	Fe				
79/ЕСТ 018/5	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:				5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06			

Зае. производитель. Голдобин Д.А./ Калькулятор Назарич Т.С./