

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волы /Голдобина Н.Ю./

Директор Филипович В.В.

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

Меню на 07.03.2024 года (День 10)

Завтрак "Лакомка" (День 10,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
№19/ЕСТ 2018/5	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		
№37/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		
№49/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		

Зае. произвед. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор В.В. Филиппович Голдобина Н.Ю./

Директор В.В. Филиппович Филиппович В.В./

Меню на 07.03.2024 года (День 10)

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

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

Практический завтрак 12-18 лет (День 10, бутер)

№70/ЕСТ 2018/5	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.	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 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	
Итого по подменю:			95,00	11,38	22,11	19,52	113,68	720,08	0,40	0,59	2,09	140,00	330,56	453,99	105,44	4,78

Завтрак "Переменка" 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	
№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 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 Н2018/5	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:			128,00	10,10	53,94	12,46	100,97	732,72	0,28	0,84	17,07	49,33	563,07	634,99	115,37	5,61

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10, бутер)

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(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 ТН2018/5	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 013/5	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	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		

Итого по подменю:

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

№1815	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:			5,29	50,99	15,90	52,89	559,62	0,23	0,74	16,33	102,33	434,71	533,11	88,53	5,33
№19/ЕСТ	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	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
№2018/5	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	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
№372/ЕС	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
№2018/5	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
№109/П2	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
№108/П2	Итого по подменю:		13,54	35,79	31,59	135,29	968,91	0,30	0,17	45,54	126,54	293,43	105,18	5,67	

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

№9/ЕСТ	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	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	
№2018/5	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	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12	
№2018/5	ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)															
№109/П2	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	
№13/5	Итого по подменю:		5,81	34,18	39,92	57,97	727,93	0,32	0,43	71,66	50,25	178,63	453,67	105,29	6,87	

ПОЛДНИК (День 10, буфер)

№616/П2	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№13/5	КПАСНЫЕ ВИТАМИНКИ"														
№589/л2	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
№13/5															
№293/П2	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
№08	Итого по подменю:		6,73	4,65	2,50	67,29	310,27	0,21	0,20	4,00	0,06	19,50	39,00	12,50	3,20

Зає. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждено"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волга Голдобина Н.Ю./

Директор Филипович В.В./

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

Меню на 07.03.2024 года (День 10)



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		

Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)

№70/ЕСТ 2018/5	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	РЯЦО 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
№32/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/П2 1315	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

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 10,)

№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
№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 1315	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 "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10,)

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (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 ТН2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30		60,00	45,00	7,00	0,05
№109/П2 01315	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	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				
№179/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	4,68	39,34	12,49	46,75	457,57	0,19	0,58	16,07	78,00	350,13	423,44	73,48	5,08		

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)

№9/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	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
№113/ЕС 12018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20			18,01	51,97	19,52	0,83
№372/ЕС 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 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 3/5	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 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
Итого по подменю:				96,26	12,06	30,85	24,42	120,57	825,77	0,25	0,14	31,65	103,20	250,98	88,66	5,10

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

№9/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(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	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20			18,01	51,97	19,52	0,83	
№343/ЕС 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 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 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	
Итого по подменю:				96,26	4,92	28,48	30,92	49,22	589,10	0,25	0,35	54,90	41,88	142,12	375,65	85,65	5,74

ПОЛДНИК (День 10,)

№616/П2 13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17				0,06			
№589/П2 13/5	ПРЯНИКИ 1ШТ	30	2,27	2,19	1,38	22,65	111,78	0,02	0,01				3,30	15,00	2,70	0,24
№293/П2 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

Итого по подменю:

5,22 3,19 1,58 52,19 235,75 0,19 0,20 4,00 0,06 17,30 29,00 10,70 3,04

Зає. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор Наварич Т.С./