

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Меню на 07.10.2023 года (День 6)

полнительное питание детей 12-18 лет.

№ 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														
<b>Завтрак "Лакомка" (День 6,)</b>																													
47/ЕСТ 018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50		23,86	45,12	20,05	0,86														
439/ДИ сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91														
384/ЕС 12018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67														
489/ЕС 12018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	0,17														
1110/Л2 3/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														
5537/ЕС 12018/5	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:		131,00	13,49	43,79	46,50	134,86	1133,52	0,45	0,45	27,41	117,70	127,38	532,47	121,00	6,10														

Зав. производ. Голдобин Д.А./ Калькулятор Наварич Т.С./



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			
9/ЕСТ 18/5	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:				91,76	5,99	36,00	11,03	59,84	483,32	0,22	0,46	18,26	85,12	241,01	366,52	69,76	6,20	

### Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 6,)

20/ЕС 2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	1,35	7,53	9,92	13,47	173,27	0,09	0,11	12,45	12,00	29,39	122,73	33,63	1,25		
339/Ди	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		
с6,М2	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ) 60Г	60	0,27	1,63	1,50	2,74	30,98	0,07	0,07	45,28	7,20	17,91	33,66	11,04	0,91		
156ЕС 12018/	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56		
489/ЕС 12018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	0,17		
109/П2 3/5	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		
1108/П2 3/5	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:				91,76	9,95	42,02	38,46	99,43	912,25	0,40	0,45	65,88	97,68	97,88	511,22	117,13	6,14

### Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 6,)

121/ЕС 2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ.	200/28	1,49	7,63	4,36	14,85	129,12	0,16	0,11	18,34	11,40	26,61	115,70	32,08	1,14		
439/Ди	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		
т.с6,М2	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56		
384/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ) 60Г	60	0,27	1,63	1,50	2,74	30,98	0,07	0,07	45,28	7,20	17,91	33,66	11,04	0,91		
156ЕС Н/2018/	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		
489/ЕС ТН2018/5	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		
109/П2 013/5	Итого по подменю:			91,76	9,01	43,65	33,30	90,00	834,22	0,48	0,44	71,77	97,08	99,25	531,09	118,18	6,93

### ПОЛДНИК (День 6,)

459/ЕС ТН2018/5	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
537/ЕС ТН2018/5	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	5,85	10,19	9,83	58,51	363,33	0,22	0,19	13,91	46,83	81,83	154,53	33,71	1,60

№ 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		
			6,88	10,26	9,84	68,78	404,72	0,22	0,19	16,79	46,83	85,01	156,11	34,57	1,67		

Итого по подменю:

Заг. производ. \_\_\_\_\_ //Голдобин Д.А./

Калькулятор Молова Назарич Т.С./

"Утврждаю"  
ИПТ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Меню на 07.10.2023 года (День 6)

рспективное меню для питания детей 12-18 лет

№ 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				

**Прашеильный завтрак 12-18 лет (День 6,)**

№2018/5	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№269/П2 3/5	КАША "ЯНТАРНАЯ".	200	3,95	8,43	11,40	39,50	294,51	0,23	0,22	3,11	40,00	174,30	216,68	53,72	1,69
№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
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>90,00</b>	<b>8,87</b>	<b>18,17</b>	<b>17,73</b>	<b>88,62</b>	<b>587,46</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	<b>21,13</b>	<b>82,00</b>	<b>408,98</b>	<b>394,26</b>	<b>94,58</b>	<b>6,20</b>

**Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 6,)**

№284/ЕС 12018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГМЛОКОМ	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
№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
№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 12018/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>120,00</b>	<b>10,25</b>	<b>42,61</b>	<b>8,86</b>	<b>102,48</b>	<b>660,49</b>	<b>0,24</b>	<b>0,56</b>	<b>18,50</b>	<b>64,03</b>	<b>349,77</b>	<b>454,42</b>	<b>84,43</b>	<b>5,70</b>

**Завтрак "Здоровейка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 6,)**

№284/ЕС 12018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ	200/40	3,49	41,90	12,97	34,93	425,00	0,14	0,55	0,51	113,49	270,17	393,92	57,20	1,75
№459/ЕС 12018/5	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
№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

И.реч.	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		
9/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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>120,00</b>	<b>6,86</b>	<b>46,47</b>	<b>14,28</b>	<b>68,57</b>	<b>589,57</b>	<b>0,25</b>	<b>0,60</b>	<b>18,39</b>	<b>113,49</b>	<b>308,55</b>	<b>465,00</b>	<b>84,06</b>	<b>6,64</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 6,)**

20/ЕС 2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,68	9,41	12,40	16,84	216,59	0,11	0,14	15,56	15,00	36,73	153,41	42,04	1,56		
439/Ди с6.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91		
384/ЕС 2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67		
156/ЕС 1/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	100	0,46	2,72	2,50	4,57	51,63	0,11	0,11	75,46	12,00	29,85	56,10	18,39	1,52		
489/ЕС 12018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	0,17		
108/П2 3/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03				11,50	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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>131,00</b>	<b>12,23</b>	<b>50,02</b>	<b>45,52</b>	<b>122,27</b>	<b>1099,43</b>	<b>0,51</b>	<b>0,56</b>	<b>99,58</b>	<b>116,60</b>	<b>125,60</b>	<b>621,54</b>	<b>147,76</b>	<b>7,76</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 6,)**

121/ЕС 2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	250/35	1,86	9,54	5,45	18,56	161,40	0,20	0,14	22,92	14,25	33,27	144,62	40,10	1,43		
439/Ди т.с6.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91		
384/ЕС 2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67		
156/ЕС 1/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	100	0,46	2,72	2,50	4,57	51,63	0,11	0,11	75,46	12,00	29,85	56,10	18,39	1,52		
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 013/5	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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>131,00</b>	<b>10,36</b>	<b>50,10</b>	<b>38,77</b>	<b>103,52</b>	<b>963,36</b>	<b>0,58</b>	<b>0,54</b>	<b>106,94</b>	<b>115,85</b>	<b>121,69</b>	<b>622,25</b>	<b>141,82</b>	<b>8,13</b>

**ПОЛДНИК (День 6,)**

459/ЕС 2018/5	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
537/ЕС 2018/5	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	5,85	10,19	9,83	58,51	363,33	0,22	0,19	13,91	46,83	81,83	154,53	33,71	1,60

№ 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				
68/ЕС 2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР).	100	0,40	2,90	2,50	4,00	50,10	0,04	0,17	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10				
			7,28	13,16	12,34	72,78	454,82	0,26	0,36	17,49	66,83	205,01	246,11	48,57	1,77				

Итого по подменю:

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //Голдобин Д.А./ Калькулятор М.В.В. /Наварич Т.С./