

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Роза Голдобина Н.Ю./

Директор Владимир Филиппович В.В./

Опложительное питание детей 12-18 лет.

Меню на 09.09.2023 года (День 6)

Завтрак "Лакомка" (День 6,)

№ 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	Мг	Fe		
1	47/ЕСТ 2018/5	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	
2	439/Ди т.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	
3	384/ЕС Н2018/5	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	
4	489/ЕС Н2018/5	КОМПЛОТ 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	
5	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	
6	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: 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./

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Дерми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 09.09.2023 года (День 6)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет

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				

Практичный завтрак 7-11 лет (День 6,)

№72/ЕСТ 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 13/5	КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150	2,96	6,32	8,55	29,63	220,89	0,17	0,16	2,33	30,00	130,73	162,51	40,29	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
№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:		91,76	7,88	16,06	14,88	78,75	513,84	0,31	0,30	20,35	72,00	365,41	340,09	81,15	5,78

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 6,)

№284/ЕС Н2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31
№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 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:		91,76	9,10	33,25	7,51	90,92	564,69	0,21	0,45	18,42	48,02	294,63	369,04	71,94	5,28

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 6,)

№284/ЕС Н2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ	150/30	2,62	31,43	9,72	26,20	318,75	0,11	0,41	0,38	85,12	202,63	295,44	42,90	1,31
№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
№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

№ п/п	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				
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:	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,)

№120/ЕС 12018/5	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			
																Б	Ж	У
1439/Ди .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			
156ЕС Н/2018/	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			
384/ЕС Н2018/5	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 Н2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91	0,04	0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	0,17			
109/П2 3/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кг.с./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 3/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кг.с./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 Н2018/5	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			
																Б	Ж	У
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			
384/ЕС Н2018/5	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			
156ЕС Н/2018/	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			
489/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03	0,01	0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12			
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:	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 ПН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39		2,88	3,18	1,58	0,86	0,07		
														Б	Ж
537/ЕС Н2018/5	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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe	
Итого по подменю:				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

Зав. производ. _____ //Голдобин Д.А./

Калькулятор *М.Наварич* /Наварич Т.С./

"Утверждено"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

перспективное меню для питания детей 12-18 лет

Меню на 09.09.2023 года (День 6)

№ 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				

Практичный завтрак 12-18 лет (День 6,)

№72/ЕСТ 12018/5	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 13/5	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 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
Итого по подменю:		90,00	8,87	18,17	17,73	88,62	587,46	0,37	0,36	21,13	82,00	408,98	394,26	94,58	6,20

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 6,)

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

Завтрак "Здоровейка" 12-18 лет /Дюетта 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 013/5	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

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Капори, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
№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:				120,00	6,86	46,47	14,28	68,57	589,57	0,25	0,60	18,39	113,49	308,55	465,00	84,06	6,64		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 6,)

№120/ЕС Н2018/5	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 г.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 Н2018/5	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 Н/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 Н2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91	0,01	0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	0,17		
№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	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:				131,00	12,23	50,02	45,52	122,27	1099,43	0,51	0,56	99,58	116,60	125,60	621,54	147,76	7,76

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

№121/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	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.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 Н2018/5	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 Н/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 Н2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03	0,01	0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12		
№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	10,36	50,10	38,77	103,52	963,36	0,58	0,54	106,94	115,85	121,69	622,25	141,82	8,13

ПОЛДНИК (День 6,)

№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
№537/ЕС Н2018/5	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			
468/ЕС 12018/5	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			
Итого по подменю:			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			

Заг. производ. _____ // Голдобин Д.А. / Калькулятор *Мавлов* / Наварич Т.С. /