

"Утверждаю"

ИП. 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 10.01.2024 года (День 3)



№ 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	Мg	Fe				

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,)**

№266/ЕС ТН2018/5	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 ТН2018/5	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 ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88			3,18	1,58	0,07	
№108/П2 013/5	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 ТН2018/5	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 95,96 634,21 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 ТН2018/5	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 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
№110/П2 113/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 68,59 786,47 0,40 0,41 61,88 35,64 93,51 462,14 108,35 8,08

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 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 ТН2018/5	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 ТН2018/5	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 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	Мg	Fe		
13/5	№109/П2	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	№108/ЕС	№2018/5	№108/ЕС	№2018/5	№347/П2	№255/ЕС	№2018/5	№491/ЕС	№2018/5	№108/П2	№13/5	№109/П2	№13/5
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г
100	250/5	100/50	180	200	50	1кгс./30г	100	250/5	100/50	180	200	100	100
0,38	0,44	0,92	4,33	2,52	2,42	1,12	0,38	0,44	0,92	4,33	1,02	3,73	3,73
1,10	11,87	15,53	6,80	1,04	3,95	2,34	1,10	11,87	15,53	6,80	1,04	7,80	7,80
0,20	15,46	3,86	6,67	0,06	0,50	0,42	0,20	15,46	3,86	6,67	0,06	1,40	1,40
3,80	4,41	9,18	43,25	25,17	24,15	11,19	3,80	4,41	9,18	43,25	10,20	37,30	37,30
21,40	204,41	133,71	260,21	105,38	117,50	57,90	21,40	204,41	133,71	260,21	45,50	193,00	193,00
0,06	0,08	0,13	0,11	0,02	0,08	0,03	0,06	0,08	0,13	0,11	0,02	0,11	0,11
0,04	0,12	0,15	0,03	0,04	0,03	0,01	0,04	0,12	0,15	0,03	0,04	0,03	0,03
25,00	9,68	1,75		0,80			25,00	9,68	1,75		0,80		
	48,12	43,00	32,40	0,80			48,12	48,12	43,00	32,40	0,80		
14,00	44,83	44,70	24,83	32,45	11,50	6,90	14,00	44,83	44,70	24,83	32,00	23,00	23,00
26,00	126,49	228,80	57,97	29,20	43,50	31,80	26,00	126,49	228,80	57,97	29,20	106,00	106,00
20,00	23,20	51,86	10,47	21,00	16,50	7,50	20,00	23,20	51,86	10,47	21,00	25,00	25,00
0,90	1,36	1,29	1,08	0,69	1,00	0,93	0,90	1,36	1,29	1,08	0,64	3,10	3,10

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	№108/ЕС	№2018/5	№347/П2	№255/ЕС	№2018/5	№491/ЕС	№2018/5	№109/П2	№13/5
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г
100	250/5	100/50	180	200	100	100	100	100	100	100
0,38	0,44	0,92	4,33	1,02	3,73	3,73	3,73	3,73	3,73	3,73
1,10	11,87	15,53	6,80	1,04	7,80	7,80	7,80	7,80	7,80	7,80
0,20	15,46	3,86	6,67	0,06	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40
3,80	4,41	9,18	43,25	10,20	37,30	37,30	37,30	37,30	37,30	37,30
21,40	204,41	133,71	260,21	45,50	193,00	193,00	193,00	193,00	193,00	193,00
0,06	0,08	0,13	0,11	0,02	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11
0,04	0,12	0,15	0,03	0,04	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
25,00	9,68	1,75		0,80			25,00	9,68	1,75	
	48,12	43,00	32,40	0,80			48,12	48,12	43,00	32,40
14,00	44,83	44,70	24,83	32,45	11,50	6,90	14,00	44,83	44,70	24,83
26,00	126,49	228,80	57,97	29,20	43,50	31,80	26,00	126,49	228,80	57,97
20,00	23,20	51,86	10,47	21,00	16,50	7,50	20,00	23,20	51,86	10,47
0,90	1,36	1,29	1,08	0,69	1,00	0,93	0,90	1,36	1,29	1,08

Итого по подменю: 139,00 10,82 44,14 27,65 108,14 858,23 0,51 0,41 37,23 123,52 183,36 574,46 151,53 8,37

**ПОЛДНИК (День 3,)**

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

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.



Директор Н.Ю. Голдобина /Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор В.В. Филипович /Филипович В.В./

Меню на 10.01.2024 года (День 3)

дополнительное питание детей 12-18 лет.

Завтрак "Лакомка" (День 3, )

№ 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
№145/ЕС Н2018/5	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
№369/ЕС Н2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	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
№255/ЕС Н2018/5	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 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
№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
№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:		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

Зав. производ. Т.С. Назарич /Голдобин Д.А./

Калькулятор М.И. Назарич Назарич Т.С./



№79/ЕСТ Н2018/5	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		
	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 подмену:</b>			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		

Заг. производ.  /Голдобин Д.А./

Калькулятор  Назарич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

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

Меню на 10.01.2024 года (День 3)

№ 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				

**Практичный завтрак 7-11 лет (День 3,)**

№266/ЕС Н2018/5	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	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 "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	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
№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: 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 2018	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 13/изд.5	ХЛЕББ 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 2018	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 (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	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			
№109/П2 043/5	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		
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>4,90</b>	<b>31,22</b>	<b>32,56</b>	<b>48,94</b>	<b>613,60</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>46,63</b>	<b>30,54</b>	<b>72,91</b>	<b>401,64</b>	<b>87,75</b>	<b>7,19</b>		

**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
№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
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>10,22</b>	<b>35,61</b>	<b>22,63</b>	<b>102,14</b>	<b>755,32</b>	<b>0,42</b>	<b>0,36</b>	<b>25,26</b>	<b>106,19</b>	<b>152,58</b>	<b>459,24</b>	<b>124,64</b>	<b>5,93</b>

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дювета №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
№347/П2 13/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	90/50	0,85	14,02	3,65	8,50	123,11	0,12	0,14	1,71			39,70	40,48	206,43	46,87
№255/ЕС Н2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03				27,00	20,69	48,31	8,72
№491/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80			32,00	29,20	21,00	0,64
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>9,04</b>	<b>37,14</b>	<b>23,03</b>	<b>90,43</b>	<b>717,84</b>	<b>0,43</b>	<b>0,35</b>	<b>25,26</b>	<b>106,19</b>	<b>156,71</b>	<b>486,14</b>	<b>127,24</b>	<b>6,82</b>

**ПОЛДНИК (День 3,)**

№468/ЕС Н2018/5	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
№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	0,56

№ 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	Мг	Fe		
№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>			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		

Заг. производитель: Steel /Голдобин Д.А./ Калькулятор Молодов /Наварич Т.С./