

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волы Голдобина Н.Ю./

Директор Филипович В.В./

Меню на 13.09.2023 года (День 9)

Полнительное питание детей 12-18 лет.

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								
<b>Завтрак "Лаконка" (День 9,)</b>																							
42/ЕСТ 018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80								
168/М2 3	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09								
385/ЕС Н2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64								
484/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93								
110/П2 13изд.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								
589/п2 13/5	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								
Итого по подменю:		131,00	15,02	28,99	39,85	150,12	1075,68	0,47	0,27	19,34	58,53	68,51	387,54	98,77	6,39								

Зав. производ. Голдобин Д.А./

Калькулятор Наварич Т.С./

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 13.09.2023 года (День 9)

перспективное 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				

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 9,)**

№76/ЕСТ 2018/5	МАСЛО СПИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№226/ЕС 12018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66	0,47
№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 60Г	60	2,90	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04			13,80	52,20	19,80	1,20
№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>8,60</b>	<b>11,78</b>	<b>15,04</b>	<b>85,97</b>	<b>527,02</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>18,83</b>	<b>60,00</b>	<b>188,13</b>	<b>202,41</b>	<b>55,82</b>	<b>5,06</b>

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 9,)**

№54/ЕСТ 12018	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,06	1,74	6,10	20,60	144,29	0,06	0,07	9,59		28,24	55,41	33,01	0,88
№439/Ди ст.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
№255/ЕС ПН2018/5	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
№459/ЕС ПН2018/5	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/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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>120,00</b>	<b>10,04</b>	<b>40,15</b>	<b>36,54</b>	<b>100,31</b>	<b>891,03</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>16,53</b>	<b>89,60</b>	<b>93,99</b>	<b>405,79</b>	<b>90,79</b>	<b>5,47</b>

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

№54/ЕСТ Н2018	ИКРА МОРКОВНАЯ (ДИЕТА 9)	100	0,95	1,89	6,11	9,46	100,43	0,07	0,07	10,04		31,12	61,53	37,09	0,91
№439/Ди ст.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

№ п/п	И.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
55/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(ИЗ ТВ.СОРТОВ														
559/ЕС		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
2018/5																
09/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
3/5																
Итого по подменю:			120,00	7,60	40,27	36,67	75,89	794,65	0,38	0,34	16,98	89,60	96,57	417,61	92,47	5,80

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)**

54/ЕСТ		ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,06	1,74	6,10	20,60	144,29	0,06	0,07	9,59		28,24	55,41	33,01	0,88
018																
92/ЕСТ		СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
018/5		КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ														
168/М2		КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
3																
385/ЕС		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64
12018																
484/ЕС		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
12018/5																
108/П2		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
3/5																
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:			131,00	14,38	28,55	34,50	143,71	1000,48	0,48	0,34	35,68	63,53	129,09	435,86	139,98	7,68

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

54/ЕСТ		ИКРА МОРКОВНАЯ (ДИЕТА 9)	100	0,95	1,89	6,11	9,46	100,43	0,07	0,07	10,04		31,12	61,53	37,09	0,91
2018		100Г														
92/ЕСТ		СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
12018/5		КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)														
168/М2		КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
003																
385/ЕС		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64
ПН2018																
484/ЕС		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
ПН2018/5		/БЕЗ САХАРА/														
109/П2		ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17
013/5																
Итого по подменю:			131,00	10,59	27,87	34,57	105,87	846,45	0,46	0,32	36,13	63,53	129,15	440,87	137,56	7,89

**ПОЛДНИК (День 9,)**

№ 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		
60/ЕС 2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08		
889/л2 3/5	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		
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		
Итого по подменю:			6,50	5,70	4,15	64,90	319,75	0,10	0,11	15,30	5,00	89,80	86,50	25,00	3,78		

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

"Утверждено"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 13.09.2023 года (День 9)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет

N пещ.	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				

**Практильный завтрак 7-11 лет (День 9,)**

№76/ЕСТ 2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00			0,02
№226/ЕС Н2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66		0,47
№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 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>91,76</b>	<b>8,12</b>	<b>10,99</b>	<b>14,94</b>	<b>81,14</b>	<b>503,52</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>18,83</b>	<b>60,00</b>	<b>185,83</b>	<b>193,71</b>	<b>52,52</b>		<b>4,86</b>

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 9,)**

№54/ЕСТ 12018	ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	1,24	1,04	3,66	12,36	86,57	0,04	0,04	5,75		16,94	33,24	19,81		0,53
№439/ДИ ИТ.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
№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
№459/ЕС ПН2018/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>91,76</b>	<b>8,49</b>	<b>35,62</b>	<b>30,69</b>	<b>84,81</b>	<b>758,26</b>	<b>0,33</b>	<b>0,30</b>	<b>12,28</b>	<b>78,48</b>	<b>76,16</b>	<b>350,66</b>	<b>72,94</b>		<b>4,75</b>

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

№54/ЕСТ Н2018	ИКРА МОРКОВНАЯ (ДИЕТА 9)	60	0,57	1,14	3,67	5,67	60,26	0,04	0,04	6,03		18,67	36,92	22,25		0,55
№439/ДИ ЕТ.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

№ 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				
№55/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	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				
№2018/5	ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ																		
№59/ЕС	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				
№2018/5																			
№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				
№3/5																			
Итого по подменю:			91,76	6,49	35,69	30,82	64,84	679,43	0,32	0,29	12,56	78,48	77,59	360,04	72,98	5,07			

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)**

№54/ЕСТ	ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	1,24	1,04	3,66	12,36	86,57	0,04	0,04	5,75		16,94	33,24	19,81	0,53	
№018																
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48		39,99	46,14	21,14	0,97	
№018/5	КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.															
№3	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88	
№385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	7,10	79,14	25,70	0,54	
№2018																
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93	
№2018/5																
№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	
№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:			91,76	11,47	23,76	28,75	114,62	813,00	0,39	0,28	27,45	55,51	101,05	354,79	107,66	6,38

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

№54/ЕСТ	ИКРА МОРКОВНАЯ (ДИЕТА 9)	60	0,57	1,14	3,67	5,67	60,26	0,04	0,04	6,03		18,67	36,92	22,25	0,55	
№2018																
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85		48,82	56,91	26,31	1,20	
№2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)															
№168/М2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88	
№03																
№385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	7,10	79,14	25,70	0,54	
№2018																
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88	
№2018/5	/БЕЗ САХАРА/															
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 3/30	90	3,36	7,02	1,26	33,57	173,70	0,10	0,03			20,70	95,40	22,50	2,79	
№013/5																
Итого по подменю:			91,76	10,10	26,55	29,34	100,91	774,18	0,42	0,29	32,10	55,51	118,06	406,74	120,37	7,84

**ПОЛДНИК (День 9,)**

№ 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			
460/ЕС 2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08			
589/п2 3/5	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			
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:			6,50	5,70	4,15	64,90	319,75	0,10	0,11	15,30	5,00	89,80	86,50	25,00	3,78			

Зае. производ. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./ Калькулятор *Молова* Наварич Т.С./