

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Дерми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

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

Меню на 15.04.2024 года (День 7)

Практичный завтрак 7-11 лет (День 7,)

№ 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
№13/Дие	№267/ЕС	САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	1,35	4,60	1,63	53,25	0,03	0,05	25,93		13,19	27,16	13,48	0,45
с.б.2013	№2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43
№461/ЕС	№2018/5	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№110/П2	№110/П2	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
№590/П2	№590/П2	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74

Итого по подменю: 96,26 7,19 22,22 28,06 71,94 629,50 0,23 0,61 26,45 275,11 167,37 353,21 57,89 5,20

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

№145/ЕС	№2018/5	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
№168/М2	№204/ЕС	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
№204/ЕС	№2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№461/ЕС	№2018/5	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№110/П2	№110/П2	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: 96,26 9,14 26,62 25,90 91,39 705,70 0,29 0,32 20,14 50,51 59,82 414,18 186,36 8,63

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

№145/ЕС	№2018/5	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
№168/М2	№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

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	Мg	Fe				
№204/ЕС Н2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100	2,61	5,77	4,77	26,06	170,23		0,10	3,28	18,00	13,87	137,81	91,30	3,09				
№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
№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 4,90 21,36 23,22 48,90 490,20 0,24 0,25 18,50 41,51 45,54 319,18 130,81 6,44																			

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

№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
№131/Ди г.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11	0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63
№364/ЕС Н2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25
№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
№501/ЕС Н2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№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
Итого по подменю: 96,26 10,96 30,96 21,25 109,47 753,33 0,35 0,39 36,17 149,00 224,61 455,18 162,70 7,31															

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

№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
№131/Ди г.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11	0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63
№364/ЕС Н2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	0,33	14,46	7,21	3,31	136,12	0,06	0,07	3,48	75,00	17,29	116,01	55,81	1,05
№156/ЕС Н/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29
№498/ЕС Н2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю: 96,26 4,71 28,75 18,16 47,04 469,71 0,46 0,54 164,67 125,00 254,06 468,13 160,91 7,15															

ПОЛДНИК (День 7,)

№ 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				
№467/ЕС Н2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80			252,00	190,00	30,00	0,20			
№527/ЕС Н2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 100Г	100	7,03	6,18	3,44	70,27	336,75	0,10	0,06	1,20	16,17	18,84	64,54	13,68	0,94				
Итого по подменю:			7,99	11,98	8,44	79,87	443,35	0,18	0,36	3,00	16,17	270,84	254,54	43,68	1,14				

Заг. производ. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор *М.И.Иванов* /Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Терми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

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

Меню на 15.04.2024 года (День 7)

№ 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 12-18 лет (День 7,)

№13/Дие с.б.2013	САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ОГУРЦАМИ	100	0,27	2,24	7,66	2,71	88,75	0,05	0,09	43,22		21,99	45,26	22,47	0,76	
№267/ЕС Н2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24	
№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05	
№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	
№590/П2 13/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01			2,00	5,80	18,00	4,00	0,42

Итого по подменю: 95,00 6,30 26,49 35,37 63,03 676,71 0,27 0,80 43,91 360,15 215,45 436,52 70,58 6,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,)

№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
№168/М2 003	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
№204/ЕС Н2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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

Итого по подменю: 128,00 10,17 30,19 29,40 101,76 792,99 0,33 0,37 31,14 58,53 71,40 480,82 223,97 10,13

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 7,)

№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
№168/М2 003	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

№ 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
№204/ЕС Н/2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120Г	120	3,13	6,92	5,72	31,27	204,28		0,12	3,94	21,60	16,64	165,37	109,56	3,71
№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П/2 13/5	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
Итого по подменю:		128,00	5,67	24,35	26,24	56,66	560,47	0,28	0,30	29,18	47,73	55,73	372,03	159,29	7,63

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

№145/ЕС Н/2018/5	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
№131/Ди ст.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,74	5,54	7,90	17,35	162,64	0,13	0,27	16,25	40,00	200,49	182,45	39,39	0,79
№364/ЕС Н/2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25
№384/ЕС Н/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
№501/ЕС Н/2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№108/П/2 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/П/2 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
Итого по подменю:		139,00	13,97	36,41	24,47	139,51	924,55	0,47	0,50	49,42	162,40	280,96	557,17	195,55	8,96

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

№145/ЕС Н/2018/5	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
№131/Ди ст.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,74	5,54	7,90	17,35	162,64	0,13	0,27	16,25	40,00	200,49	182,45	39,39	0,79
№364/ЕС Н/2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25
№156/ЕС Н/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОШНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60	53,73	100,99	33,11	2,74
№498/ЕС Н/2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№109/П/2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:		139,00	5,41	34,01	22,02	54,07	553,52	0,56	0,66	201,25	151,60	312,16	555,06	193,48	8,32

ПОЛДНИК (День 7,)

№ 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				
№527/ЕС Н2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	75	5,27	4,64	2,58	52,70	252,57	0,08	0,04	0,90	12,13	14,13	48,40	10,26	0,71				
№467/ЕС Н2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20				
№79/ЕСТ 2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08				
Итого по подменю:			7,60	11,00	8,14	76,02	421,33	0,20	0,37	16,70	12,13	288,53	253,80	52,86	3,99				

Зав. производ. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор *Молова* /Наварич Т.С./

"Утсерждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Дерми

Директор Волг Голдобина Н.Ю./

Директор Филиппович В.В.

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

Меню на 15.04.2024 года (День 7)

Завтрак "Лакомка" (День 7,)

№ 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				
№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				
№364/ЕС Н2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17		90,00	20,74	139,22	66,98	1,25			
№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			
№501/ЕС Н2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80				
№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				
№527/ЕС Н2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,22	3,71	2,06	42,16	202,05	0,06	0,03	0,72		9,70	11,30	38,72	8,21	0,57			
Итого по подмену:		139,00	14,73	31,44	18,15	147,20	878,36	0,34	0,24	33,89		132,10	82,57	374,84	152,77	7,72			

Зав. производ. Голдобин Д.А.

Калькулятор Наварич Т.С.