

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

Опциональное питание детей 12-18 лет.

Меню на 16.09.2023 года (День 12)

№ 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			

Загтрак "Лакомка" (День 12,)

№14/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,18	0,67	8,09	1,82	82,74	0,03	0,02	6,70		17,19	29,06	13,45	0,49
№326/ЕС Н2018/5	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	0,47	15,61	17,47	4,67	238,39	0,07	0,14	3,40	26,00	17,51	166,00	22,39	2,44
№150/ЕС Н2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
№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
№573/П2 13/5	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	4,77	5,80	4,49	47,74	254,57	0,09	0,05	0,36	8,38	13,95	56,45	10,19	0,79
Итого по подменю:		131,00	13,56	31,63	38,10	135,56	1012,04	0,51	0,42	48,52	70,38	120,74	450,39	127,58	7,67

Заг. производ. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор  Назарич Т.С./

"Утверждено"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Терми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

перспективное меню для питания детей 12-18 лет

Меню на 16.09.2023 года (День 12)

Практичный завтрак 12-18 лет (День 12,)

№ 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				
№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				
№225/ЕС Н2018/5	КАША "ДРУЖБА".	200	2,84	5,34	10,31	28,35	227,54	0,10	0,18	0,92	40,00	138,89	148,50	32,05	0,61				
№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				
№573/П2 13/5	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75Г	75	5,97	7,26	5,61	59,67	318,21	0,12	0,06	0,45	10,47	17,44	70,56	12,74	0,98				
Итого по подменю:		90,00	12,26	21,74	21,65	122,44	772,10	0,31	0,35	4,39	92,47	367,01	380,14	72,15	2,80				

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

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
№326/ЕС Н2018/5	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	0,47	15,61	17,47	4,67	238,39	0,07	0,14	3,40	26,00	17,51	166,00	22,39	2,44
№150/ЕС Н2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
№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	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:		120,00	7,31	24,89	25,57	73,00	622,04	0,40	0,33	50,54	62,00	77,33	367,26	97,80	6,27

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

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
№326/ЕС Н2018/5	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	0,47	15,61	17,47	4,67	238,39	0,07	0,14	3,40	26,00	17,51	166,00	22,39	2,44

№ 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		
№150/ЭС Н2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73		
№459/ЭС 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 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:			120,00	5,98	24,86	25,69	59,72	569,52	0,39	0,32	50,54	62,00	77,03	372,96	95,40	6,57	

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 12,)

№145/ЭС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50	
№105/ЭС Н2018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПНОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,19	0,04	0,04	19,78	5,00	42,40	50,82	18,94	0,70	
№294/ЭС Н2018/5	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,10	25,79	8,57	1,03	184,45	0,25	0,20	2,88	36,60	30,01	251,85	39,77	0,83	
№174/ЭС Н2018/5	РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ (1-Й ВАРИАНТ) 200Г	200	2,62	5,49	12,18	26,18	236,31	0,18	0,21	44,37	12,00	133,41	161,11	56,45	1,66	
№491/ЭС 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 60Г	60	2,90	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04			13,80	52,20	19,80	1,20	
Итого по подменю:			131,00	10,20	42,12	27,81	101,95	827,53	0,65	0,56	74,83	53,60	275,97	606,98	177,46	6,51

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

№145/ЭС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50	
№105/ЭС Н2018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПНОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,19	0,04	0,04	19,78	5,00	42,40	50,82	18,94	0,70	
№294/ЭС Н2018/5	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ) 120Г	120	0,12	30,95	10,29	1,24	221,35	0,30	0,24	3,45	43,92	36,01	302,21	47,73	1,00	
№174/ЭС Н2018	РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ - ДИЕТА №9 (1-Й ВАРИАНТ)200Г	200	2,56	5,49	12,18	25,59	233,92	0,18	0,21	44,37	12,00	131,18	160,66	56,32	1,64	
№491/ЭС 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 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03			23,00	106,00	25,00	3,10	
Итого по подменю:			131,00	8,37	48,00	29,91	83,73	796,26	0,68	0,58	75,40	60,92	281,59	678,89	182,99	7,58

ПОЛДНИК (День 12,)

№ п/п	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			
№62/ЕСТ 2018/5		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55			
№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			
№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:				4,74	7,33	9,63	47,45	306,00	0,10	0,14	18,14	62,21	239,18	164,88	37,25	6,43			

Заев. произвед. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор *М.И.Иванов* Назарич Т.С./

"Утверждаю"
ИПГ 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

Меню на 16.09.2023 года (День 12)

Практичный завтрак 7-11 лет (День 12.)

№ 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
№21/ЕСТ Н2018/5	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
№22/ЕС Н2018/5	КАША "ДРУЖБА"	150	2,13	4,00	7,73	21,26	170,66	0,08	0,13	0,69	30,00	104,17	111,38	24,04	0,46
№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
№573/П2 13/5	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75Г	75	5,97	7,26	5,61	59,67	318,21	0,12	0,06	0,45	10,47	17,44	70,56	12,74	0,98
Итого по подменю:		91,76	11,55	20,40	19,07	115,35	715,22	0,29	0,30	4,16	82,47	332,29	343,02	64,14	2,65

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 12.)

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№326/ЕС Н2018/5	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	0,47	15,61	17,47	4,67	238,39	0,07	0,14	3,40	26,00	17,51	166,00	22,39	2,44
№150/ЕС Н2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45
№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	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:		91,76	6,72	23,98	24,32	67,16	583,76	0,36	0,30	41,53	56,00	66,43	336,68	85,02	5,79

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Дюгетта №9 (День 12.)

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№326/ЕС Н2018/5	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	0,47	15,61	17,47	4,67	238,39	0,07	0,14	3,40	26,00	17,51	166,00	22,39	2,44
Итого по подменю:		91,76	6,72	23,98	24,32	67,16	583,76	0,36	0,30	41,53	56,00	66,43	336,68	85,02	5,79

№ 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		
№150/ЭС Н2018/5		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45		
№459/ЭС 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 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:

91,76 5,39 23,95 24,44 53,88 531,24 0,35 0,29 41,53 56,00 66,13 342,38 82,62 6,09

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 12,)

№145/ЭС Н2018/5		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№105/ЭС Н2018/5		СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПКОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,19	0,04	0,04	19,78	5,00	42,40	50,82	18,94	0,70
№294/ЭС Н2018/5		РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90	0,09	23,22	7,72	0,93	166,01	0,23	0,18	2,59	32,94	27,01	226,66	35,80	0,75
№174/ЭС Н2018/5		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	180	2,36	4,94	10,96	23,55	212,60	0,16	0,19	39,74	10,80	119,62	144,82	50,66	1,49
№491/ЭС 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
№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
№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:

91,76 8,40 36,35 25,40 83,97 710,36 0,55 0,49 67,11 48,74 245,48 527,40 152,20 5,46

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 12,)

№145/ЭС Н2018/5		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№105/ЭС Н2018/5		СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПКОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,19	0,04	0,04	19,78	5,00	42,40	50,82	18,94	0,70
№294/ЭС Н2018/5		РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,10	25,79	8,57	1,03	184,45	0,25	0,20	2,88	36,60	30,01	251,85	39,77	0,83
№174/ЭС Н2018/5		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-Й ВАРИАНТ).	180	2,30	4,94	10,96	23,03	210,53	0,16	0,19	39,94	10,80	118,07	144,60	50,68	1,48
№491/ЭС 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 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

Итого по подменю:

91,76 7,64 41,23 26,79 76,47 712,15 0,59 0,51 67,60 52,40 253,38 589,87 161,29 6,74

ПОЛДНИК (День 12,)

№ 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			
№62/ЕСТ 2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55			
№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			
№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:			4,84	7,37	9,67	48,43	310,44	0,11	0,14	19,14	62,21	240,78	165,98	38,15	6,65			

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