

"Утверждаю"  
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор В.В. Филипович /Голдобина Н.Ю./

Директор В.В. Филипович

Меню на 17.11.2023 года (День 5)

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

Завтрак "Лакомка" (День 5,)

145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
12018/5	(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г														
405/Ди	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,02	15,65	9,64	243,74	0,08	0,17	0,23	16,00	45,66	181,14	26,07	2,41
с.сб.201															
258/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	3,94	11,04	8,94	39,40	282,23	0,10	0,10	0,13	57,88	208,38	162,20	19,06	1,12
Н2018/5	ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.														
485/ЕС	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
Н2018/5															
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
13изд.5															
79/ЕСТ	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
12018/5															

Итого по подменю: 131,00 11,15 33,40 26,22 111,54 816,37 0,36 0,36 33,04 73,88 322,92 456,32 96,19 10,07

Зав. производ. И.И. Голдобин Д.А. /Калькулятор М.В. Назаров Назаров Т.С./

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипов В.В./

Меню на 17.11.2023 года (День 5)

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

И.рек.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)

№68/ЕСТ 018/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02			40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
220/ЕС	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74		30,00	134,99	194,22	29,02	0,72
12018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20						0,30			0,03
12018/5	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
3/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60		20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
№468/ЕС 12018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60		20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
Итого по подменю:		91,76	6,73	14,78	18,88	67,18	498,35	0,24	0,40	1,34		90,00	271,19	336,72	60,52	1,87

Итого по подменю:  
Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5, )															
№15/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ.	60	0,12	0,45	6,05	1,18	60,98	0,02	0,02	5,68		16,29	17,17	8,36	0,26
№369/ЕС 12018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	0,92	17,32	5,51	9,18	155,86	0,04	0,05	0,21		34,33	36,86	9,07	0,37
№374/ЕС 12018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19
№458/ЕС 12018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
		91,76	6,80	25,72	18,24	67,87	539,16	0,30	0,23	31,38	27,00	109,54	209,12	67,42	3,38

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5,)

№15/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ.	60	0,12	0,45	6,05	1,18	60,98	0,02	0,02	5,68		16,29	17,17	8,36	0,26
№369/ЕС 12018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	0,92	17,32	5,51	9,18	155,86	0,04	0,05	0,21		34,33	36,86	9,07	0,37



рецип.	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
74/ЕС	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,88	64,79	21,73	0,79
018/5	МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г														
56/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
2018/	ОВОШНАЯ														
58/ЕС	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
2018															
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
04/5															
04/75															
14/97															
25/97															
17/62															
49/61															
461,21															
0,29															
0,24															
60,62															
24,00															
109,23															
210,47															
63,36															
4,04															

Итого по подменю:

91,76 4,97 25,97 17,62 49,61 461,21 0,29 0,24 60,62 24,00 109,23 210,47 63,36 4,04

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)

№45/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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				
№2018/5	(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																		
№97/ЕСТ	СУП "РАССОЛНИК	200/5	1,40	1,89	1,06	14,03	73,32	0,09	0,06	14,42	5,00	23,49	55,14	22,41	0,80				
№0018/5	ПЕНИНГРАДСКИЙ" СО																		
№405/Ди	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	0,87	14,42	14,09	8,68	219,37	0,08	0,15	0,21	14,40	41,10	163,03	23,46	2,17				
№сб.201																			
№256/ЕС	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	150	3,35	5,44	6,02	33,53	210,10	0,09	0,04	4,05	30,00	21,81	49,49	12,28	1,02				
№2018/5	ТОМАТОМ																		
№485/ЕС	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21				
№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				
№13/5																			
№108/П2	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				
№13/5																			
№13/5																			

Итого по подменю:

91,76 10,32 27,21 22,16 103,28 722,07 0,38 0,30 33,56 49,40 124,48 352,14 90,11 7,03

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюшета №9) (День 5,)

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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				
№2018/5	(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																		
№97/ЕСТ	СУП "РАССОЛНИК	200/5	1,40	1,89	1,06	14,03	73,32	0,09	0,06	14,42	5,00	23,49	55,14	22,41	0,80				
№2018/5	ПЕНИНГРАДСКИЙ" СО																		
№405/Ди	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	0,87	14,42	14,09	8,68	219,37	0,08	0,15	0,21	14,40	41,10	163,03	23,46	2,17				
№сб.201																			
№256/ЕС	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	150	3,35	5,44	6,02	33,53	210,10	0,09	0,04	4,05	30,00	21,83	49,49	12,28	1,02				
№2018/5	ТОМАТОМ (ИЗ ТВ.СОРТОВ																		
№485/ЕС	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17				
№2018/5	/БЕЗ САХАРА*																		
№109/П2	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				
№13/5																			

рецип.	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		
Итого по подменю:				91,76	9,24	28,74	22,56	92,47	688,19	0,39	0,29	33,56	49,40	128,65	379,04	92,71	7,94
ПОЛДНИК (День 5,)																	
68/ЕС	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20	0,74	
2018/5	(ЙОГУРТ)																
47/ЕС	МАННИК 100Г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,86	86,90	11,82	0,74		
2018/5																	
				4,02	15,77	12,71	40,17	338,17	0,14	0,55	1,46	104,54	304,86	278,90	41,82	0,94	

Итого по подменю:

4,02 15,77 12,71 40,17 338,17 0,14 0,55 1,46 104,54 304,86 278,90 41,82 0,94

Заг. производ. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./

Калькулятор Наварич Т.С.









И.р.с.	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		

Итого по подменю: 131,00 11,18 33,70 25,73 111,80 813,91 0,46 0,35 40,53 57,00 153,16 453,04 113,68 9,39

ПОЛДНИК (День 5,)

468/ЕС	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20		
2018/5	(ЙОГУРТ)																
547/ЕС	МАННИК 100Г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,86	86,90	11,82	0,74		
2018/5																	
79/ЕС	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
2018/5																	

Итого по подменю: 5,00 16,17 13,11 49,97 382,57 0,17 0,57 11,46 104,54 320,86 289,90 50,82 3,14

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