



И рещ.	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
№09/ЕС	КАША ПЕРЛОВАЯ	180	3,98	5,59	7,18	39,81	246,19	0,07	0,05		36,00	31,33	195,68	24,13	1,14
№2018/5	РАССЫПЧАТАЯ.														
№58/ЕС	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>128,00</b>	<b>7,32</b>	<b>28,86</b>	<b>26,90</b>	<b>73,16</b>	<b>650,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>35,03</b>	<b>126,00</b>	<b>101,96</b>	<b>421,88</b>	<b>119,44</b>	<b>5,54</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)**

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
№2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г														
№132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83
№2018/5	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
№3/4	ИНДЕЙКИ														
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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
№2018/5	РАССЫПЧАТАЯ.														
№506/ЕС	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12	24,96	248,06	164,34	5,56
№2018/5	ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА														
№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
3/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>13,29</b>	<b>38,37</b>	<b>40,35</b>	<b>132,85</b>	<b>1048,77</b>	<b>0,63</b>	<b>0,93</b>	<b>50,74</b>	<b>100,29</b>	<b>197,84</b>	<b>629,92</b>	<b>262,32</b>	<b>10,72</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюеша №9) (День 11,)**

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
№2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г														
№132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83
№2018/5	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
№03/4	ИНДЕЙКИ														
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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
№2018/5	РАССЫПЧАТАЯ.														
№498/ЕС	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	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
013/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>11,45</b>	<b>40,32</b>	<b>40,75</b>	<b>114,55</b>	<b>989,37</b>	<b>0,37</b>	<b>0,63</b>	<b>70,74</b>	<b>100,17</b>	<b>211,84</b>	<b>703,42</b>	<b>282,32</b>	<b>12,67</b>

**ПОЛДНИК (День 11,)**

№ 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		
2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15		
2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31		
Итого по подменю:			7,34	33,23	9,10	73,35	508,34	0,15	0,55	1,44	48,02	387,00	419,86	62,68	1,46		

Зав. производ. \_\_\_\_\_

/Голдобин Д.А./

Калькулятор

*М.А. Волков*

Наварич Т.С./

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филлипович В.В./

Полноценное питание детей 12-18 лет.

Меню на 19.01.2024 года (День 11)

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 11,)**

145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
12018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г														
2206/М2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
3/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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
204/ЕС	РАССЫЛЧАТАЯ.														
12018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12				
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
3/изд.5															
547/ЕС	МАННИК	65	2,16	3,75	4,10	21,56	138,16	0,04	0,10	0,17	41,95	39,56	56,49	7,68	0,48
12018/5															

Итого по подменю: 139,00 13,16 37,41 39,45 131,57 1031,53 0,56 0,91 31,30 122,24 148,33 581,89 233,76 9,97

Зае. производ. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./ Калькулятор  Нагарич Т.С./

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 19.01.2024 года (День 11)  
осень-зима) вариант №2

Прспективное меню для питания детей 7-11 лет	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 7-11 лет (День 11,)**

№2284/ЕС	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31
№2018/5	ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№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
№79/ЕСТ	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>11,56</b>	<b>37,58</b>	<b>10,06</b>	<b>115,56</b>	<b>703,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,64</b>	<b>14,64</b>	<b>48,02</b>	<b>404,46</b>	<b>482,92</b>	<b>128,02</b>	<b>2,85</b>

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

№76/ЕСТ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№231/ЕС	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
№464/ЕС	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№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
№577/П2	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	2,22	6,52	6,60	22,20	174,28	0,05	0,08	0,04	45,65	29,56	59,68	7,90	0,46
№468/ЕС	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>9,42</b>	<b>23,97</b>	<b>22,79</b>	<b>94,13</b>	<b>678,05</b>	<b>0,35</b>	<b>0,63</b>	<b>2,34</b>	<b>100,65</b>	<b>418,01</b>	<b>457,21</b>	<b>97,64</b>	<b>2,68</b>

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

№3/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№364/ЕС	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>180</b>	<b>0,82</b>	<b>22,10</b>	<b>14,79</b>	<b>7,13</b>	<b>238,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,10</b>	<b>22,69</b>	<b>111,65</b>	<b>42,39</b>	<b>303,97</b>	<b>175,98</b>	<b>2,03</b>

И.рещ.	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		
№09/ЕС	КАША ПЕРЛОВАЯ	150	3,32	4,66	5,98	33,17	205,16	0,06	0,04		30,00	26,11	163,07	20,11	0,95		
№2018/5	РАССЫЛПЧАТАЯ																
№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		
3/5																	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>6,39</b>	<b>27,44</b>	<b>21,61</b>	<b>63,75</b>	<b>559,33</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>22,69</b>	<b>120,00</b>	<b>82,30</b>	<b>379,92</b>	<b>110,09</b>	<b>4,84</b>	

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)**

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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	
№2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)															
№132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66	
№2018/5	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35	
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	
№204/ЕС	РАССЫЛПЧАТАЯ															
№498/ЕС	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	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	
013/5																
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>10,97</b>	<b>32,25</b>	<b>35,09</b>	<b>109,71</b>	<b>884,18</b>	<b>0,56</b>	<b>0,83</b>	<b>35,82</b>	<b>86,11</b>	<b>160,99</b>	<b>524,01</b>	<b>211,97</b>	<b>8,71</b>

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

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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	
№2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)															
№132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66	
№2018/5	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35	
№206/М2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	
№204/ЕС	РАССЫЛПЧАТАЯ															
№498/ЕС	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	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	
013/5																
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>10,10</b>	<b>35,78</b>	<b>35,69</b>	<b>101,07</b>	<b>871,78</b>	<b>0,33</b>	<b>0,54</b>	<b>55,82</b>	<b>85,99</b>	<b>179,59</b>	<b>614,91</b>	<b>238,57</b>	<b>11,06</b>

**ПОЛДНИК (День 11,)**

№ 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		
2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15		
2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	100/30	3,99	20,86	5,25	39,91	290,41	0,08	0,28	0,46	32,02	203,28	239,04	35,06	0,88		
Итого по подменю:			6,18	23,88	7,75	61,80	412,55	0,12	0,43	1,36	32,02	329,73	334,04	50,06	1,03		

Заг. производ. Голдобин Д.А./ Калькулятор Наварич Т.С./