

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волг Голдобина Н.Ю./

Директор Филиппович В.В./

Меню на 23.09.2023 года (День 6)

Полнительное питание детей 12-18 лет.

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																
Завтрак "Лакомка" (День 6,)																															
47/ЕСТ 2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50			23,86	45,12	20,05	0,86															
439/Ди 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	29,05	1,91															
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														
489/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50				7,95	4,80	2,10	0,17														
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														
537/ЕС Н2018/5	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,51	6,11	5,90	35,11	218,00	0,13	0,11	8,35				28,10	49,10	92,72	20,22	0,96													
Итого по подменю:		131,00	13,49	43,79	46,50	134,86	1133,52	0,45	0,45	27,41			117,70	127,38	532,47	121,00	6,10														

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  Филиппов В.В./

Меню на 23.09.2023 года (День 6)

Специальное меню для питания детей 12-18 лет

И.п.ф. ребенка	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				

Правильный завтрак 12-18 лет (День 6,)

№2/ЕСТ 018/5	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	200	3,95	5,12	5,22	67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14	
№269/П2 3/5	КАША "ЯНТАРНАЯ".	200	8,43	11,40	39,50	294,51	0,23	0,22	3,11	40,00	174,30	216,68	53,72	1,69	
№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 3/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	15,00	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	
Итого по подменю:		90,00	8,87	18,17	17,73	88,62	587,46	0,37	0,36	21,13	82,00	408,98	394,26	94,58	6,20

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 6,)

№284/ЕС Н2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	6,30	39,57	7,95	63,02	482,00	0,14	0,51	0,62	64,03	315,69	410,24	60,17	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	
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	15,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
№79/ЕСТ Н2018/5	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:		120,00	10,25	42,61	8,86	102,48	660,49	0,24	0,56	18,50	64,03	349,77	454,42	84,43	5,70

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 6,)

№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ	200/40	3,49	41,90	12,97	34,93	425,00	0,14	0,55	0,51	113,49	270,17	393,92	57,20	1,75
№459/ЕС ТН2018/5	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 013/5	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	

Рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe		
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:			120,00	6,86	46,47	14,28	68,57	589,57	0,25	0,60	18,39	113,49	308,55	465,00	84,06	6,64	

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 6,)

2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,68	9,41	12,40	16,84	216,59	0,11	0,14	15,56	15,00	36,73	153,41	42,04	1,56	
2018/5	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	
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	
1566С	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	100	0,46	2,72	2,50	4,57	51,63	0,11	0,11	75,46	12,00	29,85	56,10	18,39	1,52	
489/ЕС	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12	
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	
Итого по подменю:			131,00	10,36	50,10	38,77	103,52	963,36	0,58	0,54	106,94	115,85	121,69	622,25	141,82	8,13

Итого по подменю: 131,00 12,23 50,02 45,52 122,27 1099,43 0,51 0,56 99,58 116,60 125,60 621,54 147,76 7,76

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 6,)

121/ЕС	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	1,86	9,54	5,45	18,56	161,40	0,20	0,14	22,92	14,25	33,27	144,62	40,10	1,43	
2018/5	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	
439/ДИ	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	
384/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	100	0,46	2,72	2,50	4,57	51,63	0,11	0,11	75,46	12,00	29,85	56,10	18,39	1,52	
1566С	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12	
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	
Итого по подменю:			131,00	10,36	50,10	38,77	103,52	963,36	0,58	0,54	106,94	115,85	121,69	622,25	141,82	8,13

ПОЛДНИК (День 6,)

459/ЕС	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
537/ЕС	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	5,85	10,19	9,83	58,51	363,33	0,22	0,19	13,91	46,83	81,83	154,53	33,71	1,60

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				
68/ЕС 018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР).	100	0,40	2,90	2,50	4,00	50,10	0,04	0,17	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10				
Итого по подменю:			7,28	13,16	12,34	72,78	454,82	0,26	0,36	17,49	66,83	205,01	246,11	48,57	1,77				

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

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 23.09.2023 года (День 6)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет

N пед.	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				

Прашеильный завтрак 7-11 лет (День 6,)

№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
№2269/П2 3/5	КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150	2,96	6,32	8,55	29,63	220,89	0,17	0,16	2,33	30,00	130,73	162,51	40,29	1,27
№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	15,00		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
Итого по подменю:		91,76	7,88	16,06	14,88	78,75	513,84	0,31	0,30	20,35	72,00	365,41	340,09	81,15	5,78

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 6,)

№284/ЕС ТН2018/5	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
№459/ЕС ТН2018/5	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 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	15,00		6,90	26,10	9,90	0,60
№79/ЕСТ Н2018/5	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:		91,76	9,10	33,25	7,51	90,92	564,69	0,21	0,45	18,42	48,02	294,63	369,04	71,94	5,28

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 6,)

№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ	150/30	2,62	31,43	9,72	26,20	318,75	0,11	0,41	0,38	85,12	202,63	295,44	42,90	1,31
№459/ЕС ТН2018/5	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 013/5	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

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			
18/5	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:				91,76	5,99	36,00	11,03	59,84	483,32	0,22	0,46	18,26	85,12	241,01	366,52	69,76	6,20	

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 6,)

20/ЕС	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	1,35	7,53	9,92	13,47	173,27	0,09	0,11	12,45	12,00	29,39	122,73	33,63	1,25	
20/18/5	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	
39/Ди	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ	60	0,27	1,63	1,50	2,74	30,98	0,07	0,07	45,28	7,20	17,91	33,66	11,04	0,91	
56/ЕС	ОВОШНАЯ) 60Г	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	
20/18/	РИС ОТВАРНОЙ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	0,17	
489/ЕС	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
20/18/5	ЗАМОРОЖЕННЫХ	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	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60	
108/П2																
3/5																
Итого по подменю:			91,76	9,95	42,02	38,46	99,43	912,25	0,40	0,45	65,88	97,68	97,88	511,22	117,13	6,14

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 6,)

9/12/1/ЕС	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200/28	1,49	7,63	4,36	14,85	129,12	0,16	0,11	18,34	11,40	26,61	115,70	32,08	1,14	
Н20/18/5	РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ.	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	
№439/Ди	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	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	
т.с6.М2	РИС ОТВАРНОЙ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	0,17	
№384/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ	60	0,27	1,63	1,50	2,74	30,98	0,07	0,07	45,28	7,20	17,91	33,66	11,04	0,91	
Н20/18/5	ОВОШНАЯ) 60Г	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	
№156/ЕС	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
ТН/20/18/	ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60	
№489/ЕС	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	
ТН20/18/5																
№109/П2																
013/5																
Итого по подменю:			91,76	9,01	43,65	33,30	90,00	834,22	0,48	0,44	71,77	97,08	99,25	531,09	118,18	6,93

ПОЛДНИК (День 6,)

№459/ЕС	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
ТН20/18/5															
№537/ЕС	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	5,85	10,19	9,83	58,51	363,33	0,22	0,19	13,91	46,83	81,83	154,53	33,71	1,60

реци.	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		
			6,88	10,26	9,84	68,78	404,72	0,22	0,19	16,79	46,83	85,01	156,11	34,57	1,67		

Итого по подменю:

Заг. производ. _____

/Голдобин Д.А./

Калькулятор

Наварич

Наварич Т.С./