

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Рогов /Голдобина Н.Ю./

Директор [Подпись] /Филиппович В.В./

Меню на 26.02.2024 года (День 7)

дополнительное питание Детей 12-18 лет.

№ 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 7, )

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
Н2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	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
364/ЕС	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ														
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
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
501/ЕС	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Н2018/3															
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
113/мзд.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: 139,00 10,27 27,57 17,45 102,64 678,31 0,50 0,34 85,43 126,00 112,38 365,40 169,03 11,51

Зав. производ. Голдобин Д.А. /Калькулятор Назарич Т.С.

"Утверждаю"  
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Меню на 26.02.2024 года (День 7)

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

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	Mg	Fe

**Практильный завтрак 7-11 лет (День 7,)**

№21/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69		14,63	29,72	20,47	0,39
№2267/ЕС 12018/5	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 12018/5	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№110/П2 13изд.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 13/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>7,70</b>	<b>21,57</b>	<b>28,31</b>	<b>77,02</b>	<b>649,54</b>	<b>0,23</b>	<b>0,60</b>	<b>3,21</b>	<b>275,11</b>	<b>168,81</b>	<b>355,77</b>	<b>64,88</b>	<b>5,14</b>

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

№145/ЕС 12018/5	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
№347/ЕС 12018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36
№204/ЕС 12018/5	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
№461/ЕС 12018/5	РАССЫЛЧАТАЯ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№461/ЕС 12018/7	ЧАЙ КАРКАДЕ														
№110/П2 013изд.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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>9,60</b>	<b>30,57</b>	<b>18,83</b>	<b>95,95</b>	<b>676,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>20,06</b>	<b>27,00</b>	<b>71,43</b>	<b>378,43</b>	<b>182,58</b>	<b>8,11</b>

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

№145/ЕС 12018/5	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
№354/ЕС 12018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	27,36	304,82	18,67	6,49
<b>Итого по подменю:</b>		<b>160</b>	<b>0,85</b>	<b>23,88</b>	<b>15,03</b>	<b>8,50</b>	<b>241,22</b>	<b>0,33</b>	<b>2,08</b>	<b>45,76</b>	<b>7711,68</b>	<b>35,76</b>	<b>419,42</b>	<b>30,67</b>	<b>7,03</b>



№ 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			
№004/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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			
№2018/5	РАССЫПЧАТАЯ 100Г																	
№61/ЕС	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01			0,07	0,37											
№2018/1																		
№109/П2	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			
№3/5																		
Итого по подменю:		96,26	4,59	25,99	20,23	45,82	469,72	0,36	2,19	49,04	7665,70	56,53	490,03	129,47	11,05			

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

№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
№12018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)														
№144/П2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№3/5	БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ).														
№3364/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
№12018/5															
№150/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150г/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
№2018/5															
№501/ЕС	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	1кгс./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 1/40Г	1кгс./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80
Итого по подменю:		96,26	10,37	31,25	19,12	103,70	712,35	0,63	0,35	66,12	136,00	109,45	405,99	173,98	9,50

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

№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)														
№115/ЕС	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ.	200/5	1,18	3,27	3,99	11,82	96,42	0,10	0,07	21,75	21,00	44,77	81,81	26,74	1,12
№2018															
№364/ЕС	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
№150/ЕС															
№150/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	1,61	2,01	3,85	16,13	107,18	0,12	0,08	19,72	19,05	13,80	59,17	22,84	0,92
№498/ЕС															
№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
№2018															
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
№13/5															
Итого по подменю:		96,26	4,86	24,35	15,72	48,67	436,81	0,41	0,31	79,95	115,05	104,01	363,09	147,64	5,81

**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				
64/ЕС 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				
90/П2 3/5	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				
79/ЕСТ 018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96				
Итого по подменю:			6,55	6,37	6,65	65,57	347,59	0,12	0,21	18,90	3,50	165,40	146,30	38,20	4,85				

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







И.р.ц.	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				
04/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				
20/8/5	РАССЫПЧАТАЯ	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
61/ЕС	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01																
20/18/1																			
09/П/2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				
5/5																			
<b>Итого по подменю:</b>		<b>128,00</b>	<b>5,85</b>	<b>28,93</b>	<b>22,62</b>	<b>58,51</b>	<b>553,75</b>	<b>0,38</b>	<b>2,26</b>	<b>60,68</b>	<b>7674,70</b>	<b>67,91</b>	<b>564,03</b>	<b>181,87</b>	<b>12,80</b>				

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7, )**

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
20/18/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г														
144/П/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
3/5	БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)														
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
120/18/5															
150/ЕС	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
120/18/5															
501/ЕС	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
120/18/3															
108/П/2	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
13/5															
109/П/2	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
13/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>12,71</b>	<b>35,81</b>	<b>21,65</b>	<b>126,98</b>	<b>846,64</b>	<b>0,78</b>	<b>0,43</b>	<b>85,31</b>	<b>146,00</b>	<b>133,17</b>	<b>484,21</b>	<b>205,04</b>	<b>11,40</b>

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

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
20/18/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г														
115/ЕС	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЮ	250/5	1,47	4,06	4,80	14,74	118,49	0,12	0,08	27,19	25,00	54,86	101,50	33,31	1,40
11/20/18															
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
120/18/5															
150/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	1,61	2,01	3,85	16,13	107,18	0,12	0,08	19,72	19,05	13,80	59,17	22,84	0,92
120/18/5															
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
120/18															
109/П/2	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
013/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>5,56</b>	<b>28,87</b>	<b>18,13</b>	<b>55,64</b>	<b>504,32</b>	<b>0,46</b>	<b>0,35</b>	<b>96,08</b>	<b>134,05</b>	<b>124,30</b>	<b>421,69</b>	<b>174,63</b>	<b>6,80</b>

**ПОЛДНИК (День 7, )**

