

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2

Меню на 26.04.2024 года (День 5)

Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)

№ 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
№68/ЕСТ Н2018/5		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
№233/ЕС ТН2018/5		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,20	5,16	24,96	163,05	0,05	0,15	0,80	15,00	117,11	120,05	24,87	0,36
№458/ЕС ТН2018/5		ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 013/5		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
№468/ЕС ТН2018/5		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: 96,26 7,26 14,81 16,31 72,45 496,64 0,20 0,40 1,40 75,00 257,91 279,95 62,97 1,91

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

№17/ЕСТ Н2018/5		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,22	0,63	3,71	2,17	44,57	0,03	0,02	14,25		8,22	14,94	11,41	0,52
№369/ЕС ТН2018/5		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ.	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 ТН2018/5		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 ТН2018/5		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

Итого по подменю: 96,26 6,90 25,90 15,90 68,86 522,75 0,31 0,23 39,95 27,00 101,47 206,89 70,47 3,64

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

№17/ЕСТ Н2018/5		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,22	0,63	3,71	2,17	44,57	0,03	0,02	14,25		8,22	14,94	11,41	0,52
№369/ЕС ТН2018/5		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ.	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

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминны, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
№374/ЕС ТН2018/5	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 ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01		0,07	0,28													
№109/П2 013/5	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				

Итого по подменю: 96,26 4,45 23,53 15,60 44,39 412,33 0,26 0,21 39,95 27,00 94,27 180,79 60,57 3,01

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)

№145/ЕС ТН2018/5	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
№120/ЕС ТН2018/5	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
№373/ЕС ГН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	2,27	30,21	10,92	22,73	310,05	0,24	0,18	29,41	80,64	38,00	286,61	137,82	3,01
№599/Ди эт.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	200	3,26	1,00	0,17	32,56	135,76	0,02	0,04	0,88		33,25	34,33	28,92	1,00
№109/П2 113/5	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 113/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кгс./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60

Итого по подменю: 96,26 9,56 43,87 21,79 95,58 754,26 0,45 0,37 46,94 92,64 124,64 519,57 226,17 7,09

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

№145/ЕС ТН2018/5	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
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	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
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51	67,20	29,97	238,50	114,75	2,50
№498/ЕС ТН2018	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 113/5	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

Итого по подменю: 96,26 4,75 32,43 13,62 47,61 445,78 0,38 0,32 64,40 83,20 128,65 422,00 178,36 5,79

ПОЛДНИК (День 5,)

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№547/ЕС ТН2018/5	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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	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:															
			4,12	11,57	11,31	41,17	312,77	0,14	0,49	1,66	104,54	300,86	266,90	39,82	0,94

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

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

Меню на 26.04.2024 года (День 5)

Правильный завтрак 12-18 лет (День 5,)

№ 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	Мg	Fe		
№68/ЕСТ 12018/5		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		
№233/ЕС Н2018/5		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	156,15	160,07	33,16	0,48		
№458/ЕС Н2018/5		ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03		
№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		
№468/ЕС Н2018/5		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ИОГУРТ).	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: 95,00 8,09 16,21 18,03 80,76 550,99 0,22 0,45 1,66 80,00 296,95 319,97 71,26 2,03

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5,)

№17/ЕСТ 2018/5		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,36	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75		14,22	25,01	19,06	0,86
№369/ЕС Н2018/5		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,25	40,97	10,08	0,41
№374/ЕС Н2018/5		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43
№458/ЕС Н2018/5		ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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: 128,00 7,57 28,89 19,84 75,67 597,52 0,37 0,28 54,57 32,40 120,36 240,51 85,65 4,26

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюеша 9 (День 5,)

№17/ЕСТ 2018/5		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,36	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75		14,22	25,01	19,06	0,86
№369/ЕС Н2018/5		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,25	40,97	10,08	0,41

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		
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43		
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40Г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		

Итого по подменю:

128,00 5,49 27,30 19,68 54,93 506,40 0,33 0,26 54,57 32,40 115,46 225,01 78,25 3,94

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5,)

№145/ЕС ТН2018/5	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
№120/ЕС ТН2018/5	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
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	2,65	35,24	12,74	26,51	361,73	0,28	0,21	34,32	94,08	41,95	333,90	160,65	3,49
№599/Ди	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	200	3,26	1,00	0,17	32,56	135,76	0,02	0,04	0,88		33,25	34,33	28,92	1,00
№108/П2 113/5	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
№109/П2 113/5	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

Итого по подменю:

139,00 11,32 52,64 26,33 113,15 900,78 0,55 0,45 57,76 109,08 147,33 626,94 269,61 8,48

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 5,)

№145/ЕС ТН2018/5	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
№132/ЕС ТН2018/5	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
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	2,65	35,24	12,74	26,51	361,73	0,28	0,21	34,32	94,08	41,95	333,90	160,65	3,49
№498/ЕС ТН2018	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 113/5	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

Итого по подменю:

139,00 5,86 43,41 18,26 58,58 575,33 0,48 0,41 80,93 114,08 164,32 546,82 235,79 7,15

ПОЛДНИК (День 5,)

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№547/ЕС ТН2018/5	МАННИК.	80	2,65	4,62	5,05	26,53	170,05	0,05	0,12	0,21	51,63	48,69	69,52	9,46	0,59

№79/ЕСТ Н2018/5	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		
	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:				4,82	10,98	10,61	48,25	332,41	0,17	0,49	15,61	91,63	311,09	264,92	50,06	3,87	

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

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волга /Голдобина Н.Ю./

Директор Филиппович В.В.

Меню на 26.04.2024 года (День 5)

дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

Завтрак "Лаконика" (День 5,)

№ 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				
№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				
№373/ЕС Н2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	2,65	35,24	12,74	26,51	361,73	0,28	0,21	34,32	94,08	41,95	333,90	160,65	3,49				
№599/Ди т.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	200	3,26	1,00	0,17	32,56	135,76	0,02	0,04	0,88		33,25	34,33	28,92	1,00				
№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				
№547/ЕС Н2018/5	МАННИК.	80	2,65	4,62	5,05	26,53	170,05	0,05	0,12	0,21	51,63	48,69	69,52	9,46	0,59				

Итого по подменю: 139,00 11,32 46,27 18,78 113,18 807,24 0,46 0,42 42,41 145,71 154,69 525,65 230,43 7,11

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