

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 27.09.2023 года (День 9)

дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ 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				

Завтрак "Лаконка" (День 9,)

42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
0018/5	ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ														
168/М2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
3															
385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64
Н2018															
4484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
Н2018/5															
9110/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
13/изд.5															
589/п2	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
13/5															

Итого по подменю: 131,00 15,02 28,99 39,85 150,12 1075,68 0,47 0,27 19,34 58,53 68,51 387,54 98,77 6,39

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

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г/Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

Меню на 27.09.2023 года (День 9)

перспективное меню для питания детей 12-18 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				

Прагильный завтрак 12-18 лет (День 9,)

76/ЕСТ 0018/5 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00			0,02
2226/ЕС 12018/5 КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66	0,47	
4459/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 108/П2 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	2,90	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04			13,80	52,20	19,80	1,20	
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	8,60	11,78	15,04	85,97	527,02	0,24	0,26	18,83	60,00	188,13	202,41	55,82	5,06

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 9,)

54/ЕСТ 12018 ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,06	1,74	6,10	20,60	144,29	0,06	0,07	9,59		28,24	55,41	33,01	0,88	
439/Ди 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	
255/ЕС 2018/5 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08	
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	
110/П2 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	
Итого по подменю:		120,00	10,04	40,15	36,54	100,31	891,03	0,38	0,35	16,53	89,60	93,99	405,79	90,79	5,47

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

54/ЕСТ 12018 ИКРА МОРКОВНАЯ (ДИЕТА 9)	100	0,95	1,89	6,11	9,46	100,43	0,07	0,07	10,04		31,12	61,53	37,09	0,91
439/Ди 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

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		
55/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08		
01018/5	ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ																
59/ЕС	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		
0018/5																	
09/П/2	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		
01/5																	
Итого по подменю:		120,00	7,60	40,27	36,67	75,89	794,65	0,38	0,34	16,98	89,60	96,57	417,61	92,47	5,80		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)

54/ЕСТ	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,06	1,74	6,10	20,60	144,29	0,06	0,07	9,59		28,24	55,41	33,01	0,88
018															
52/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
018/5	КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ														
168/М/2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
3															
385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64
2018															
484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
12018/5															
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
3/5															
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
3/5															
Итого по подменю:		131,00	14,38	28,55	34,50	143,71	1000,48	0,48	0,34	35,68	63,53	129,09	435,86	139,98	7,68

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

54/ЕСТ	ИКРА МОРКОВНАЯ (ДИЕТА 9)	100	0,95	1,89	6,11	9,46	100,43	0,07	0,07	10,04		31,12	61,53	37,09	0,91
2018															
52/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)														
5168/М/2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
03															
385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64
Н2018															
484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
Н2018/5	/БЕЗ САХАРА/														
109/П/2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17
013/5															
Итого по подменю:		131,00	10,59	27,87	34,57	105,87	846,45	0,46	0,32	36,13	63,53	129,15	440,87	137,56	7,89

ПОЛДНИК (День 9,)

И 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		
60/ЕС 2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08		
89/л2 3/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40		
9/ЕСТ 018/5	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 подмену:			6,50	5,70	4,15	64,90	319,75	0,10	0,11	15,30	5,00	89,80	86,50	25,00	3,78		

Зае. произвед. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор Молова Назарич Т.С./

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

Меню на 27.09.2023 года (День 9)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг

Правильный завтрак 7-11 лет (День 9,)

76/ЕСТ 018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	40,00	2,40	3,00	0,02			
226/ЕС 22018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66	0,47
459/ЕС 22018/5	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			11,50	43,50	16,50	1,00
179/ЕСТ 22018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	11/170	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	8,12	10,99	14,94	81,14	503,52	0,22	0,25	18,83	60,00	185,83	193,71	52,52	4,86

Завтрак "Теремка" 7-11 лет (День 9,)

54/ЕСТ 2018	ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	1,24	1,04	3,66	12,36	86,57	0,04	0,04	5,75		16,94	33,24	19,81	0,53	
439/Ди 255/ЕС Н2018/5	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
459/ЕС Н2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03			27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
110/П2 №113/зд.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	
	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:		91,76	8,49	35,62	30,69	84,81	758,26	0,33	0,30	12,28	78,48	76,16	350,66	72,94	4,75	

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

54/ЕСТ Н2018	ИКРА МОРКОВНАЯ (ДИЕТА 9)	60	0,57	1,14	3,67	5,67	60,26	0,04	0,04	6,03		18,67	36,92	22,25	0,55	
439/Ди Т.сб.М2	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

№ 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				
№55/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90				
№2018/5	ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ																		
№59/ЕС	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				
№2018/5																			
№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																			
Итого по подменю:			91,76	6,49	35,69	30,82	64,84	679,43	0,32	0,29	12,56	78,48	77,59	360,04	72,98	5,07			

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№54/ЕСТ	ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	1,24	1,04	3,66	12,36	86,57	0,04	0,04	5,75		16,94	33,24	19,81	0,53	
№018																
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48		39,99	46,14	21,14	0,97	
№018/5	КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.															
№3	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22		16,37	133,97	20,01	1,88	
№168/М2																
№385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03			7,10	79,14	25,70	0,54	
№2018																
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93	
№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	
№3/5																
№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																
Итого по подменю:			91,76	11,47	23,76	28,75	114,62	813,00	0,39	0,28	27,45	55,51	101,05	354,79	107,66	6,38

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

№54/ЕСТ	ИКРА МОРКОВНАЯ (ДИЕТА 9)	60	0,57	1,14	3,67	5,67	60,26	0,04	0,04	6,03		18,67	36,92	22,25	0,55	
№2018																
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85		48,82	56,91	26,31	1,20	
№2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)															
№168/М2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22		16,37	133,97	20,01	1,88	
№03																
№385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03			7,10	79,14	25,70	0,54	
№2018																
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88	
№2018/5	/БЕЗ САХАРА/															
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 3/30	90	3,36	7,02	1,26	33,57	173,70	0,10	0,03			20,70	95,40	22,50	2,79	
№013/5																
Итого по подменю:			91,76	10,10	26,55	29,34	100,91	774,18	0,42	0,29	32,10	55,51	118,06	406,74	120,37	7,84

ПОЛДНИК (День 9,)

№ 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		
160/ЕС 2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08		
589/п2 3/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40		
79/ЕСТ 018/5	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:			6,50	5,70	4,15	64,90	319,75	0,10	0,11	15,30	5,00	89,80	86,50	25,00	3,78		

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