

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Юлия /Голдобина Н.Ю./

Директор Валентина /Филиппович В.В./

Меню на 29.11.2023 года (День 3)

Полнительное 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 3,)

Н2018/5	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														
Н2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	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
Н2018/5	ПРИПУЩЕННЫЕ														
Н2018/5	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
Н2018/5	ОТВАРНЫЕ.														
Н2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
Н2018/5	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
Н2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
Итого по подменю:		131,00	14,47	37,22	18,42	144,60	893,63	0,38	0,23	26,08	57,90	140,17	256,46	86,07	5,17

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

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 29.11.2023 года (День 3)

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

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 7-11 лет (День 3,)

№266/ЕС 12018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
№231/ЕС 12018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	150	2,23	5,44	6,36	22,32	168,28	0,14	0,16	15,00	127,30	161,53	43,24	0,96	
№459/ЕС 12018/5	"ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88	3,18	1,58	0,86	0,07	
№108/П2 12018/5	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	
№541/ЕС 12018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
Итого по подменю:		91,76	9,36	18,86	16,45	93,52	598,07	0,32	0,41	3,73	140,50	180,82	327,83	72,52	3,59

Завтрак "Перемелка" 7-11 лет (День 3,)

№22/ЕСТ 2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90	21,85	20,24	12,42	0,63	
№327/ЕС 12018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	34,38	316,22	59,47	4,66
№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 13иззд.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:		91,76	6,23	31,25	32,44	62,22	666,12	0,34	0,35	46,63	30,54	73,21	395,94	90,15	6,89

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)

№2/ЕСТ 12018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90	21,85	20,24	12,42	0,63	
№327/ЕС 12018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	34,38	316,22	59,47	4,66
№459/ЕС 12018/5	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	

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
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 подменю:			5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06

Заг. производитель. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор *М.Навар* /Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппов В.В./

Меню на 29.11.2023 года (День 3)
Респективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ п.р.	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 12-18 лет (День 3,)

№266/ЕС Н2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
№223/ЕС Н2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	200	2,48	7,25	8,48	24,76	204,42	0,19	0,21	1,06	20,00	169,58	215,37	57,65	1,27	
№459/ЕС Н2018/5	"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07	
№108/П2 Н2018/5	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	
№54/ЕС Н2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56	
Итого по подменю:			90,00	9,61	20,67	18,57	95,96	634,21	0,37	0,46	3,99	145,50	223,10	381,67	86,93	3,90

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3,)

№327/ЕС Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	40,11	368,93	69,38	5,44	
№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04	
№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	
№110/П2 Н2018/5	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:			120,00	6,87	36,06	40,78	68,59	786,47	0,40	0,41	61,88	35,64	93,51	462,14	108,35	8,08

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 3,)

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	40,11	368,93	69,38	5,44
№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

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			
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:			5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06			

Зав. производ. _____

/Голдобин Д.А./

Калькулятор

Назарич

Назарич Т.С./