

"Утверждено"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

Меню на 30.01.2024 года (День 8)

Прспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) Вариант №2	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг

Правильный завтрак 12-18 лет (День 8,)

68/ЕСТ 0018/5	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 12018/5	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 12018/5	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 (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:		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 8,)

303/ЕС Н2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,74	6,93	7,44	155,25	0,13	0,18	0,59	58,25	69,77	245,45	52,77	1,20
384/ЕС Н2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
156/ЕС Н12018/5	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,65	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
458/ЕС Н2018/5	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
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:		128,00	8,80	25,76	13,87	87,95	580,17	0,38	0,35	75,96	85,85	136,08	419,62	116,22	7,65

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 8,)

303/ЕС Н2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,74	6,93	7,44	155,25	0,13	0,18	0,59	58,25	69,77	245,45	52,77	1,20
-------------------	---------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

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				
№84/ЕС	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37				
№2018/5	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ)	80	0,37	2,18	2,00	3,65	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22				
№2018/	ОВОШНАЯ	200	0,01			0,07	0,28												
№58/ЕС	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	2018																	
№09/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				
№19/ЕСТ	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				
№018/5																			
Итого по подменю:			128,00	7,76	25,85	14,11	77,61	540,97	0,37	0,35	78,96	85,85	140,58	428,62	116,52	8,61			

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

№22/ЕСТ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31	
№018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86	
№114/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13	
№2248/ЕС	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47	
№3346/ЕС	(ПАРОВЫЕ)	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
№493/ЕС	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00	
№108/П2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	13/5	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	13/5	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	11,96	33,01	40,73	119,61	977,91	0,38	0,58	236,67	61,00	238,40	562,20	206,27	10,35

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
№114/ЕС	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47
№3346/ЕС	(ПАРОВЫЕ)	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№248/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13
№2013/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60

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				
09/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:		139,00	9,91	32,96	40,93	99,14	897,03	0,36	0,56	236,67	61,00	237,95	571,70	202,27	10,85				
ПОЛДНИК (День 8,)																			
01/ЕС	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80			
2018/3	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65				
2018/5	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				
168/ЕС				7,77	10,02	12,28	77,67	461,35	0,14	0,27	4,67	66,25	158,13	160,24	31,01	3,55			

Итого по подменю:

Заг. производитель: _____ /Голодобин Д.А./

Калькулятор *М.Наварич* /Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волг /Голдобина Н.Ю./

Директор [Signature] /Филипович В.В./

Меню на 30.01.2024 года (День 8)

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 8,)																														
22/ЕСТ 0018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08					23,18	38,84	27,28	1,31												
346/ЕС 2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27				20,00	22,56	165,42	25,02	2,47												
2248/ЕС 2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05				36,00	125,96	222,59	103,58	3,13												
493/ЕС 2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00					12,45	3,40	3,40	0,65												
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												
544/ЕС 2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	3,01	3,01	5,45	30,10	181,56	0,05	0,03	0,04				27,75	13,28	30,15	4,81	0,39												
Итого по подменю:		139,00	12,87	32,42	39,96	128,72	1004,86	0,31	0,54	214,44				83,75	211,23	518,30	181,49	9,48												

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

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Меню на 30.01.2024 года (День 8)

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				

Прашеильный завтрак 7-11 лет (День 8,)

68/ЕСТ 018/5	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 12018/5	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 12018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20						0,30		0,03
108/Л2 3/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02		20,00	9,20	34,80	13,20	0,80
468/ЕС 12018/5	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	6,77	14,02	16,21	67,62	473,14	0,18	0,39	1,40	75,00	255,61	271,25	59,67	1,71

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 8,)

303/ЕС 12018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАДА 90Г	90	0,67	14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08
384/ЕС 12018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
156/ЕС 12018/5	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОШНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
458/ЕС 12018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20						0,30		0,03
110/Л2 13/мзд.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
79/ЕСТ 12018/5	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:		96,26	8,59	23,36	12,43	85,83	549,16	0,32	0,30	53,26	76,43	120,15	378,24	105,43	7,07

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 8,)

303/ЕС 12018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАДА 90Г	90	0,67	14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08
----------------	--------------------------------------	----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

№ 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	Мg	Fe				
384/ЕС	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37				
156/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76				
445/ЕС	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28												
1109/П2	ХЛЕБ РЖАННОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86				
779/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				
2018/5		96,26	7,26	23,33	12,55	72,55	496,64	0,31	0,29	53,26	76,43	119,85	383,94	103,03	7,37				

Итого по подменю:

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

№ 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	Мg	Fe				
22/ЕСТ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79				
114/ЕС	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69				
346/ЕС	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,00	20,42	149,02	22,51	2,23				
248/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61				
493/ЕС	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65				
109/П2	ХЛЕБ РЖАННОЙ	1кус./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	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				
013/5		96,26	9,84	27,81	33,34	98,43	805,61	0,30	0,48	228,39	55,00	194,63	464,94	164,45	8,50				

Итого по подменю:

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 8,)

№ 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	Мg	Fe				
22/ЕСТ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79				
114/ЕС	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69				
346/ЕС	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,00	20,42	149,02	22,51	2,23				
248/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61				
493/ЕС	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60				

№ 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				
09/П2	ХЛЕБ РЖАННОЙ 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:		96,26	8,76	29,34	33,74	87,62	771,73	0,31	0,47	228,39	55,00	198,78	491,84	167,05	9,40				

ПОЛДНИК (День 8,)

501/ЕС 2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
544/ЕС 2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65	
Итого по подменю:			7,42	5,02	9,08	74,17	398,55	0,10	0,07	4,07	46,25	36,13	64,24	16,01	3,45	

Заг. производ.

/Голдобин Д.А./

Калькулятор

Handwritten signature

Наварич Т.С./