

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.



Директор Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Филиппович В.В./

перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

Меню на 03.09.2024 года (День 1)

№ 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				

**Практильный завтрак 7-11 лет (День 1,)**

№62/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№229/ЕС Н2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91
№616/П2 Н13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17			0,06			
№108/П2 Н13/5	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
№589/п2 Н13/5	ПРЯНИКИ 1ШТ.	1ШТ	1,89	1,83	1,15	18,88	93,15	0,02	0,01			2,75	12,50	2,25	0,20

Итого по подменю: 96,26 8,97 18,31 17,13 89,74 586,85 0,42 0,49 1,04 82,27 359,46 375,73 68,02 3,26

**Завтрак "Перемелка" 7-11 лет (День 1,)**

№76/ЕСТ Н2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№86/МО СКВА	ДЖЕМ (ПОРЦИЯМИ)	30	2,15	0,15		21,48	86,52		0,01	0,72		3,60	5,40	2,70	0,12
№226/ЕС Н2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150	2,39	4,71	4,94	23,92	158,96	0,07	0,13	0,72	15,00	108,56	96,85	16,25	0,35
№616/П2 Н13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17			0,06			
№108/П2 Н13/5	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
№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: 96,26 9,37 9,45 9,67 93,66 500,00 0,35 0,38 16,44 35,06 148,86 163,75 48,95 4,78

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)**

№79/ЕСТ Н2018/5	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
--------------------	---------------	-------	------	------	------	-------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------



№ п.з.	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	
№267/ЕС Н2018/5	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	
№464/ЕС Н2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,69	3,02	2,50	6,92	62,26	0,04	0,15	0,90		126,00	95,00	15,00	0,10	
№109/П2 3/5	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	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>4,68</b>	<b>21,17</b>	<b>23,22</b>	<b>46,76</b>	<b>480,75</b>	<b>0,24</b>	<b>0,72</b>	<b>19,42</b>	<b>271,61</b>	<b>296,08</b>	<b>404,45</b>	<b>63,71</b>	<b>8,04</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)**

№1/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	0,59	1,05	6,05	5,91	82,35	0,02	0,03	25,07		28,40	19,92	10,64	0,38	
№2/ЕСТ 2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	39,99	46,14	21,14	0,97	
№543/М СКВА	МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	1,13	11,05	11,98	11,32	197,45	0,07	0,10	3,56	5,20	15,26	116,36	21,49	1,92	
№255/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	
№501/ЕС Н2018/3	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	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 13/5	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	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>11,33</b>	<b>24,09</b>	<b>25,21</b>	<b>113,35</b>	<b>777,38</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>50,11</b>	<b>37,20</b>	<b>132,14</b>	<b>302,63</b>	<b>87,39</b>	<b>8,50</b>

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)**

№1/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	0,31	1,11	6,06	3,06	71,18	0,02	0,03	26,42		29,75	20,85	11,12	0,39	
№2/ЕСТ 2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96	
№363/ЕС Н2018	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90	0,03	20,29	2,35	0,26	103,35			0,32		1,56	1,98	0,48	0,03	
№374/ЕС Н2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,88	64,79	21,73	0,79	
№498/ЕС Н2018	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 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г	45	1,68	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01			10,35	47,70	11,25	1,40	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>4,89</b>	<b>30,69</b>	<b>14,11</b>	<b>48,83</b>	<b>448,21</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>81,22</b>	<b>23,00</b>	<b>125,47</b>	<b>245,46</b>	<b>89,72</b>	<b>4,97</b>

**ПОЛДНИК (День 1,)**



№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
2267/ЕС	Н2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24		
464/ЕС	Н2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,69	3,02	2,50	6,92	62,26	0,04	0,15	0,90		126,00	95,00	15,00	0,10		
109/П2	Н2018/5	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		
Итого по подменю:				130,00	5,16	26,46	29,08	51,66	574,13	0,28	0,88	19,59	358,15	342,01	493,76	72,91	9,16	

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)**

1/ЕСТ	Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	138,26	0,03	0,04	41,79		47,34	33,20	17,74	0,63	
92/ЕСТ	Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	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	
543/М	Н2018/5	МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	1,13	11,05	11,98	11,32	197,45	0,07	0,10	3,56	5,20	15,26	116,36	21,49	1,92	
255/ЕС	Н2018/5	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		
501/ЕС	Н2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
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	
109/П2	Н2018/5	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	
Итого по подменю:				139,00	13,69	27,90	30,60	136,72	935,72	0,40	0,29	71,20	42,60	168,72	353,75	108,01	9,57

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)**

1/ЕСТ	Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	0,51	1,85	10,09	5,10	118,63	0,03	0,04	44,04		49,59	34,75	18,54	0,64	
92/ЕСТ	Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	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	
63/ЕС	Н2018	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100	0,03	22,55	2,61	0,29	114,84			0,36		1,73	2,20	0,54	0,03	
374/ЕС	Н2018/5	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	
498/ЕС	Н2018	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	Н2018	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:				139,00	5,84	34,76	20,36	58,35	558,80	0,35	0,30	111,74	32,00	168,16	297,45	111,98	5,70

**ПОЛДНИК (День 1,)**

№ 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			
№616/П2 13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06							
№538/ЕС Н2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74			
№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:			5,88	6,32	5,96	58,87	314,37	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04			

Зав. производ.

Голдобин Д.А./

Калькулятор

Наварич Т.С./