

"Утверждаю"  
ИПТ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

Меню на 04.09.2024 года (День 2)

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 2, )**

№ п/п	N рецепта	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		
№278/ЭС ТН2018/5		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04		
№458/ЭС ТН2018/5		ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20							0,30	0,03		
№108/П2 013/5		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
№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: 100,00 9,11 50,46 9,60 91,01 652,80 0,24 0,68 16,17 49,33 433,85 524,27 90,17 4,97

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2, )**

№145/ЭС ТН2018/5		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	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
№555/М ОСКВА		ЧИПОЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,04	14,36	12,10	10,40	208,16	0,08	0,12	1,67				22,96	155,32	23,91	2,40
№374/ЭС 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		1,43
№458/ЭС ТН2018/5		ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20							0,30			0,03
№110/П2 113/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: 130,00 7,61 24,05 20,17 76,06 582,62 0,41 0,35 57,26 32,40 104,85 355,85 100,42 6,29

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2, )**

№73/П20 3/5		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35				13,59	33,56	17,11	0,48
№193/М2 03/4		БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	0,68	17,62	28,30	6,82	353,08	0,07	0,23	2,99	61,21	50,30	204,29	23,05	1,54		1,54
№156/ЕС Н/2018/		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60	53,73	100,99	33,11	2,74		2,74



№ 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											
<b>Итого по подменю:</b>														6,13	34,89	7,12	61,29	448,91	0,11	0,42	0,59	43,50	275,35	344,71	47,58	0,96

Заг. производ. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./      Калькулятор *М.Медвед* /Наварич Т.С./

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми  
М.Ю. Цыганов

Директор *В.В. Филиппович* Голдобина Н.Ю./

Директор *В.В. Филиппович* Филиппович В.В./

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

Меню на 04.09.2024 года (День 2)



**Правильный завтрак 7-11 лет (День 2,)**

№ реч.	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				
№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,30	36,16	7,17	43,03	381,32	0,11	0,48	0,95	37,00	327,14	378,71	52,71	0,81				
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20							0,30	0,03				
№108/Л2 013/5	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		
№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 8,23 39,13 8,07 82,27 558,62 0,21 0,53 15,95 37,00 358,34 421,31 76,11 4,74

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 2,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00				8,40	15,60	12,00	0,54
№555/М ОСКВА	ЧИПОЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	90	0,94	12,92	10,89	9,36	187,34	0,07	0,11	1,50				20,66	139,78	21,52	2,16
№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		1,19
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20							0,30			0,03
№110/Л2 013/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

Итого по подменю: 96,26 6,93 21,53 17,69 69,15 522,50 0,35 0,29 41,99 27,00 87,98 310,47 83,51 5,45

**Завтрак "Здоровейка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,)**

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,71	1,03	3,91	7,08	67,62	0,03	0,02	4,41				8,15	20,14	10,26	0,29
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	294,23	0,06	0,19	2,49	51,01	41,92	170,24	19,21	1,28		1,28
№156/ЕС Н/2018/1	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29		2,29

N 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					
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28													
№109/П2 013/5	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:

96,26 4,22 24,47 32,08 42,06 555,37 0,32 0,40 120,09 69,01 108,65 338,14 72,06 5,72

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)**

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46	10,47	18,34	9,79	0,43
№599/Мо сква	ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	0,47	19,41	4,35	4,72	135,60	0,02	0,05	1,38	11,00	42,15	34,97	6,14
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95
№493/ЕС ТН2018/5	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
№109/П2 013/5	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 013/5	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

Итого по подменю:

96,26 10,34 35,52 22,30 103,43 756,91 0,19 0,36 238,02 43,00 135,37 361,16 190,60 8,02

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)**

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46	10,47	18,34	9,79	0,43
№328/ЕС Н2018	БИГУС 240Г	240	1,08	28,68	29,51	10,76	423,35	0,15	0,29	83,53	106,63	323,81	66,29	4,96
№493/ЕС Н2018/5	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
№109/П2 113/5	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

Итого по подменю:

96,26 4,66 34,93 40,22 46,52 687,88 0,29 0,43 315,25 5,00 175,15 433,09 107,65 8,02

**ПОЛДНИК (День 2,)**

№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20				0,30			0,03

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		
<b>Итого по подменю:</b>				4,99	23,98	5,60	49,81	345,60	0,08	0,30	0,49	29,00	215,37	252,71	35,12	0,67	

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