

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Дерми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

Меню на 06.09.2024 года (День 4)

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

№ 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	Мg	Fe				

Правильный завтрак 7-11 лет (День 4,)

№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
№652/Ди т.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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
№79/ЕСТ 2018/5	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
Итого по подменю:		96,26	5,85	18,28	20,52	58,47	492,33	0,22	0,58	19,00	271,61	172,48	303,55	54,51	7,47

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 4,)

№66/Мос кв.а 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ.	60	0,65	0,94	4,37	6,45	68,92	0,05	0,03	7,02		10,64	29,12	14,66	0,43
№586/М ДСКВА	КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ.	240	4,24	27,74	15,60	42,43	421,51	0,06	0,12	0,20	85,68	207,53	200,62	39,48	0,88
№652/Ди эт.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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
Итого по подменю:		96,26	8,77	33,47	20,69	87,69	671,67	0,19	0,18	7,70	85,68	234,37	291,24	73,34	2,92

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 4,)

№299/П2 018/5	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	1,10	15,73	8,05	10,98	179,35	0,13	0,21	2,35	72,10	62,75	240,45	45,71	1,51
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА)	150	1,18	3,67	4,20	11,77	99,57	0,08	0,13	47,12	18,00	101,01	91,33	40,30	1,03
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№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

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	Мg	Fe	
Итого по подменю:				6,67	14,42	18,98	66,72	496,06	0,15	0,30	1,04	99,23	342,84	289,99	48,66	1,80

Зае. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор *Назарич* Назарич Т.С./

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Кузнецов В.В./

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

Меню на 06.09.2024 года (День 4)

№ 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	Мg	Fe				

Правильный завтрак 12-18 лет (День 4,)

№267/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
№652/Ди 9108/П2 13/5	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
г.сб./М2 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
№79/ЕСТ 12018/5	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
Итого по подменю:		100,00	5,96	22,79	26,24	59,64	566,41	0,25	0,74	19,17	358,15	216,11	382,26	61,21	8,28

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 4,)

№66/Мос 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ	100	1,08	1,56	7,29	10,75	114,87	0,08	0,06	11,70		17,74	48,54	24,43	0,72
№586/М ДСКВА	КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ 280Г	280	4,95	32,37	18,20	49,50	491,76	0,07	0,14	0,24	99,96	242,12	234,05	46,06	1,02
№652/Ди 110/П2 013/зд.д.5	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
	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	9,91	38,72	26,21	99,06	787,87	0,23	0,23	12,42	99,96	276,06	344,09	89,69	3,35

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 4,)

№299/П2 018/5	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	1,10	15,73	8,05	10,98	179,35	0,13	0,21	2,35	72,10	62,75	240,45	45,71	1,51
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА)	150	1,18	3,67	4,20	11,77	99,57	0,08	0,13	47,12	18,00	101,01	91,33	40,30	1,03
№461/ЕС ТН/2018/ 013/5	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П2 013/5	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

№ 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			
№18/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	1ШТ/150Г	1,55	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50			28,50	24,00	18,00	3,45		
Итого по подменю:			130,00	5,71	23,90	13,41	56,92	444,04	0,30	0,41	56,97	90,10	203,76	408,78	116,51	7,54		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№146/ЕС	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00			23,00	24,00	14,00	0,60	
№12018/5	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	1,23	5,04	5,88	12,29	122,22	0,03	0,04	2,83			12,01	69,22	16,09	0,86	
№12018	БИТОЧКИ С ТЕРКУЛЕСОМ (СВИНИНА+КУРА)	100	1,21	11,80	20,62	12,10	281,15	0,28	0,12	1,37	20,09	59,11	148,52	33,41	33,41	1,31	
№225/ЕС	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		
№12018/5	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	
№12018/3	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	
№108/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	
№109/П2																	
№13/5																	
Итого по подменю:			139,00	12,88	30,73	34,19	128,68	945,88	0,57	0,27	13,20	52,49	151,35	389,01	105,97	8,58	

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюеша №9) (День 4,)

№3/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86			36,09	23,38	13,33	1,29	
№12018/5	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	1,23	5,04	5,88	12,29	122,22	0,03	0,04	2,83			12,01	69,22	16,09	0,86	
№106/ЕС	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51	67,20	29,97	238,50	114,75	2,50		
№373/ЕС	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	
№498/ЕС	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	
№109/П2																	
№13/5																	
Итого по подменю:			139,00	5,88	36,56	25,96	58,87	618,37	0,36	0,29	78,20	67,20	101,27	437,50	178,17	7,29	

ПОЛДНИК (День 4,)

№62/ЕСТ	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		
№12018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90			129,52	110,72	25,20	0,67	
№461/ЕС	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	6,16	6,96	11,75	61,64	380,17	0,12	0,08		61,70	16,91	72,85	11,30	0,96		
№555/П2																	
№13/5																	
Итого по подменю:			139,00	5,88	36,56	25,96	58,87	618,37	0,36	0,29	78,20	67,20	101,27	437,50	178,17	7,29	

№ 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		
Итого по подменю:		9,13	17,21	23,68	91,38	648,13	0,20	0,33	1,04	123,91	349,21	319,05	53,15	2,18			

Заг. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор Молодов /Назарич Т.С./

