

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

Меню на 07.09.2024 года (День 5)

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				

Практильный завтрак 7-11 лет (День 5,)

№668/ЕСТ Н2018/5	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
№220/ЕС Н2018/5	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	134,99	194,22	29,02	0,72
№4458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30		0,03	
№108/П2 Н2018/5	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
№528/ЕС Н2018/5	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100Г	100	4,30	16,45	3,97	43,02	273,61	0,12	0,17	0,09	25,74	70,49	143,21	20,74	0,97
Итого по подменю:		96,26	10,68	26,23	19,65	106,70	709,16	0,32	0,37	0,83	95,74	219,68	383,93	66,26	2,74

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

№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
№347/ЕС Н2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36
№374/ЕС Н2018/5	ПРОРЕ 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
№156/ЕС Н2018/1	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
№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30		0,03	
№110/П2 013изд.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	6,86	25,34	21,66	68,51	570,91	0,33	0,29	64,33	24,00	97,36	267,30	74,35	4,90

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬИМ ЛУКОМ.	60	0,12	0,45	6,05	1,18	60,98	0,02	0,02	5,68		16,29	17,17	8,36	0,26
--------------------	---	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

№ 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												
Итого по подменю:														96,26	4,87	24,17	22,54	48,71	494,53	0,27	0,29	82,93	44,00	126,36	337,52	90,44	6,52
ПОЛДНИК (День 5,)																											
468/ЕС	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20												
Н2018/5	(ЙОГУРТ)																										
5547/ЕС	МАННИК 100Г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,86	86,90	11,82	0,74												
Н2018/5																											
Итого по подменю:			4,02	15,77	12,71	40,17	338,17	0,14	0,55	1,46	104,54	304,86	278,90	41,82	0,94												

Зав. производ. _____ // Голдобин Д.А.

Калькулятор

Молова

Наварич Т.С.

"Утверждено"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

Меню на 07.09.2024 года (День 5)

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Капории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe

Правильный завтрак 12-18 лет (День 5,)

№68/ЕСТ 2018/5	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
№220/ЕС Н2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,91	7,66	10,57	39,14	282,34	0,16	0,21	0,99	40,00	179,98	258,96	38,69	0,97
№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 Н2018/5	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
№528/ЕС Н2018/5	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100Г	100	4,30	16,45	3,97	43,02	273,61	0,12	0,17	0,09	25,74	70,49	143,21	20,74	0,97
Итого по подменю:		100,00	11,65	28,14	22,29	116,49	779,74	0,36	0,42	1,08	105,74	264,67	448,67	75,93	2,99

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5,)

№18/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72
№347/ЕС ПН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15		31,09	109,13	18,04	1,51
№374/ЕС ПН2018/5	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
№156/ЕС ПН/2018/1	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 ПН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№110/П2 013иэд.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	7,29	28,37	26,88	72,83	647,27	0,39	0,34	93,29	27,60	116,40	307,26	88,20	5,80

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ ЛУКОМ	100	0,20	0,74	10,09	1,97	101,64	0,03	0,03	9,46		27,15	28,62	13,93	0,44
--------------------	---	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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			
Итого по подменю:				139,00	5,67	25,66	22,80	56,64	534,56	0,31	0,31	89,07	44,00	139,67	372,91	103,85	7,22	
ПОЛДНИК (День 5,)																		
№468/ЕС Н2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20			
№547/ЕС Н2018/5	МАННИК 100Г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,86	86,90	11,82	0,74			
№79/ЕСТ 2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20			
Итого по подменю:				5,00	16,17	13,11	49,97	382,57	0,17	0,57	11,46	104,54	320,86	289,90	50,82	3,14		

Зав. производ. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор *М.Навар* Наварич Т.С./