

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филигевич В.В./

Меню на 10.09.2024 года (День 8)

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

№ 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				

Правильный завтрак 7-11 лет (День 8,)

№68/ЕСТ ТН2018/5	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
№351/Мо кв	КАША ГРЕЧНЕВАЯ.	200	3,27	7,38	4,78	32,70	203,22	0,02	0,19	3,36	16,00	106,87	192,25	91,33	2,80
№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 13/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40Г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80
№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:		96,26	7,54	17,20	15,83	75,36	513,31	0,15	0,43	3,96	76,00	245,37	343,45	126,13	4,15

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

№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	
№233/ЕС ТН2018/5	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 ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03	
№108/П2 013/5	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	
№938/М ОСКВА	МАФФИН ШОКОЛАДНЫЙ 50Г	50	2,60	4,55	11,61	25,96	227,30	0,04	0,08			78,25	19,02	71,90	25,32	1,64
Итого по подменю:		96,26	10,00	13,30	17,87	99,82	614,65	0,22	0,29	15,80	93,25	171,93	251,95	80,19	6,33	

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

№303/ЕС ТН2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 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 ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 75Г	75	1,98	1,90	2,72	19,83	111,32	0,02	0,02		13,50	3,64	41,25	13,41	0,28

№ 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		
566С/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З)	75	0,34	2,04	1,88	3,43	38,72	0,08	0,08	56,60	9,00	22,39	42,08	13,79	1,14		
558/ЕС/2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
109/П2/315	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
79/ЕСТ/001815	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10		
Итого по подменю:		96,26	4,87	21,24	11,46	48,71	382,95	0,30	0,30	95,13	74,93	130,72	353,03	93,19	3,53		

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

5/ЕСТ/2018	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ.	60	0,27	0,88	3,68	2,69	47,39	0,02	0,02	19,14		21,49	20,18	10,00	0,41
2283/Мо/кв	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (М2022)	200	1,32	6,66	3,67	13,22	112,55	0,04	0,03	3,60	16,00	18,20	31,02	11,34	0,50
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
660/Мо/ка 2022	РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (В№1).	150	3,63	3,78	3,86	36,26	194,81	0,05	0,04	1,28	18,00	10,67	79,61	28,16	0,60
493/ЕС/Н2018/5	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/П2/1315	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
108/П2/1315	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кгс./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	11,64	33,25	23,04	116,34	806,19	0,26	0,27	224,16	34,00	104,59	290,33	86,53	5,05

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

22/ЕСТ/Н2018/5	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/ТН2018/5	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
335/ЕС/ТН 2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	1,37	26,12	25,06	13,65	384,64	0,13	0,30	48,33	43,50	108,82	301,77	49,33	4,10
493/ЕС/ТН2018/5	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/П2/01315	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./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:		96,26	4,86	31,36	35,65	48,51	640,45	0,27	0,45	270,40	48,50	171,19	406,20	95,08	7,11

ПОЛДНИК (День 8,)


№ 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		
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		

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

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

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

Меню на 10.09.2024 года (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	Мг	Fe				

Практильный завтрак 12-18 лет (День 8,)

№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
№335/1/Мо ва	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200	3,27	7,38	4,78	32,70	203,22	0,02	0,19	3,36	16,00	106,87	192,25	91,33	2,80
№458/ЕС Н2018/5	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		20,00	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:		100,00	8,03	17,99	15,93	80,19	536,81	0,17	0,44	3,96	76,00	247,67	352,15	129,43	4,35

Завтрак "Перемелка" 12-18 лет (День 8,)

№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
№233/ЕС Н2018/5	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 Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03		20,00	11,50	43,50	16,50	1,00
№938/М ОСКВА	МАФФИН ШОКОЛАДНЫЙ 50Г	50	2,60	4,55	11,61	25,96	227,30	0,04	0,08		78,25	19,02	71,90	25,32	1,64
Итого по подменю:		130,00	10,83	14,70	19,59	108,13	669,00	0,24	0,34	16,06	98,25	210,97	291,97	88,48	6,45

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 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
№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

И 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				
56ЕС	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				
558/ЕС	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28												
2018																			
109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс/30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
79/ЕСТ	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10				
018/5																			
Итого по подменю:		130,00	5,63	23,59	13,17	56,28	438,15	0,34	0,33	98,96	85,85	139,88	394,02	103,82	3,82				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

5/ЕСТ	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	100	0,45	1,47	6,13	4,49	78,98	0,04	0,04	31,89		35,81	33,63	16,66	0,68
018															
283/Мо	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (М2022).	250	1,65	8,33	4,59	16,53	140,69	0,05	0,03	4,50	20,00	22,76	38,78	14,17	0,62
347/ЕС	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15	21,60	12,81	95,54	33,80	0,72
12018/3															
6660/Мо	РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (В№1) 180Г	180	4,35	4,54	4,63	43,51	233,77	0,06	0,04	1,53	21,60	12,81	95,54	33,80	0,72
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
108/П2	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
13/5															
109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс/30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
13/5															
Итого по подменю:		139,00	13,99	39,68	28,59	139,90	976,25	0,33	0,31	238,07	41,60	133,32	355,78	110,07	6,11

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №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
12018/5															
114/ЕС	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
12018/5															
335/ЕС	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	1,37	26,12	25,06	13,65	384,64	0,13	0,30	48,33	43,50	108,82	301,77	49,33	4,10
2021															
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
109/П2	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
013/5															
Итого по подменю:		139,00	5,78	32,91	40,13	57,75	723,87	0,32	0,48	277,68	48,50	189,05	443,06	113,00	8,11

ПОЛДНИК (День 8,)

№ 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					
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					
468/ЕС 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					
Итого по подменю:			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					

Зае. производ. _____

/Голдобин Д.А./

Калькулятор

Молова

Назарич Т.С./