

"Утверждаю"  
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Терми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 14.09.2024 года (День 12)

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

№ 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

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

№72/ЕСТ 2018/5	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№225/ЕС Н2018/5	КАША "ДРУЖБА".	200	2,84	5,34	10,31	28,35	227,54	0,10	0,18	0,92	40,00	138,89	148,50	32,05	0,61
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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
№542/ЕС Н2018/5	СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г	75	4,34	6,39	5,85	43,43	251,97	0,10	0,05		23,85	15,96	57,98	9,65	0,81
<b>Итого по подменю:</b>		<b>100,00</b>	<b>10,63</b>	<b>20,87</b>	<b>21,89</b>	<b>106,20</b>	<b>705,86</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>3,94</b>	<b>105,85</b>	<b>365,53</b>	<b>367,56</b>	<b>69,06</b>	<b>2,63</b>

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

№2/ЕСТ 12018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№329/ЕС Н2018/5	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	5,87	22,96	23,62	58,70	539,20	0,14	0,20	2,47	44,80	32,03	311,30	69,97	3,57
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>130,00</b>	<b>10,14</b>	<b>29,10</b>	<b>34,52</b>	<b>101,31</b>	<b>833,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>31,86</b>	<b>44,80</b>	<b>85,43</b>	<b>404,51</b>	<b>108,94</b>	<b>6,21</b>

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

№14/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,18	0,67	8,09	1,82	82,74	0,03	0,02	6,70		17,19	29,06	13,45	0,49
№326/ЕС Н2018/5	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	0,47	15,61	17,47	4,67	238,39	0,07	0,14	3,40	26,00	17,51	166,00	22,39	2,44
№150/ЕС Н2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73

№ п/п	N 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				
4459/ЕС	12018/5	ЧАЙ С ЛИМОННОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88			2,88	1,58	0,86	0,04			
109/П2	40Г	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:			130,00	5,22	23,27	33,40	52,18	602,36	0,36	0,31	50,24	62,00	72,62	350,82	89,85	5,94				

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

№32/ЕСТ	2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	0,77	3,29	10,09	7,74	134,95	0,02	0,07	7,89	16,17	115,45	89,78	26,75	1,55
№2018/5	№105/ЕС	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/12,5/5	0,76	4,87	8,33	7,61	124,98	0,05	0,06	19,91	7,52	44,75	80,80	22,44	1,13
№294/ЕС	№294/ЕС	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,10	25,79	8,57	1,03	184,45	0,25	0,20	2,88	36,60	30,01	251,85	39,77	0,83
№2018/5	№641/МО	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ СО КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,09	3,85	7,29	30,92	204,64	0,23	0,14	37,80	36,00	27,68	113,67	43,87	1,77
№108/П2	№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
№109/П2	№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
Итого по подменю:			139,00	11,23	44,64	35,23	112,36	945,73	0,67	0,52	68,98	96,29	264,49	630,65	164,33	8,76

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

№21/ЕСТ	H2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100Г	100	0,65	1,23	8,09	6,54	103,87	0,06	0,07	4,74	25,59	52,29	36,02	0,66	
																№105/ЕС
№2018/5	№2018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПКОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,19	0,04	0,04	19,78	5,00	42,40	50,82	18,94	0,70
№294/ЕС	№294/ЕС	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,10	25,79	8,57	1,03	184,45	0,25	0,20	2,88	36,60	30,01	251,85	39,77	0,83
№174/ЕС	№174/ЕС	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-Й ВАРИАНТ)	150	1,92	4,12	9,13	19,19	175,44	0,14	0,16	33,28	9,00	98,39	120,50	42,24	1,23
№491/ЕС	№491/ЕС	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64
№109/П2	№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
Итого по подменю:			139,00	5,93	37,32	32,29	59,38	677,65	0,55	0,52	61,48	50,60	237,59	547,06	167,97	5,30

**ПОЛДНИК (День 12,)**

№62/ЕСТ	H2018/5	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
Итого по подменю:																

№ 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			
501/ЕС 12018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80		
2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00			22,40	15,40	12,60	3,08		
Итого по подменю:			4,74	7,33	9,63	47,45	306,00	0,10	0,14	18,14	62,21	239,18	164,88	37,25	6,43			

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

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волг /Голдобина Н.Ю./

Директор \_\_\_\_\_ /Филипович В.В./

Меню на 14.09.2024 года (День 12)

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

№ 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

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 12,)**

№72/ЕСТ 2018/5	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14	
№225/ЕС Н2018/5	КАША "ДРУЖБА"	150	2,13	4,00	7,73	21,26	170,66	0,08	0,13	0,69	30,00	104,17	111,38	24,04	0,46	
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07	
№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	
№542/ЕС Н2018/5	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г	75	4,34	6,39	5,85	43,43	251,97	0,10	0,05		23,85	15,96	57,98	9,65	0,81	
Итого по подменю:			96,26	9,92	19,53	19,31	99,11	648,98	0,27	0,29	3,71	95,85	330,81	330,44	61,05	2,48

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 12,)**

№2/ЕСТ 12018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63	
№329/ЕС Н2018/5	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	5,03	19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40	27,31	266,80	59,97	3,06	
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07	
№110/П2 13/5	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	9,03	25,28	27,07	90,27	706,11	0,22	0,23	20,90	38,40	66,14	346,52	90,65	5,29

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 12,)**

№14/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	0,11	0,40	4,85	1,09	49,65	0,02	0,01	4,02		10,31	17,44	8,07	0,29
№326/ЕС ТН2018/5	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	0,47	15,61	17,47	4,67	238,39	0,07	0,14	3,40	26,00	17,51	166,00	22,39	2,44
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45

N 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				
4459/ЕС 12018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88		1,58		0,86	0,04		
1109/П2 3/5	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	4,27	21,59	28,81	42,64	516,21	0,31	0,28	41,35	56,00	59,34	310,02	74,79	5,15				

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 12,)**

3323/ЕСТ 2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ.	60	0,47	1,97	6,05	4,65	80,97	0,01	0,04	4,73	9,70	69,27	53,87	16,05	0,93		
1105/ЕС Н2018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ.	200/12,5/5	0,62	4,50	7,32	6,19	108,77	0,04	0,06	16,23	7,52	41,12	72,30	19,15	1,03		
2294/ЕС Н2018/5	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРЕУШИ)90Г	90	0,09	23,22	7,72	0,93	166,01	0,23	0,18	2,59	32,94	27,01	226,66	35,80	0,75		
641/Мо кв	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ,ЗАПЕЧЕННЫЙ СО	150	2,58	3,21	6,08	25,77	170,54	0,19	0,12	31,50	30,00	23,07	94,73	36,56	1,48		
492/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55		
108/П2 13/5	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		
109/П2 13/5	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	9,30	38,16	27,92	92,94	776,00	0,56	0,44	55,55	80,16	202,47	524,71	132,46	7,27		

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 12,)**

21/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)	60	0,39	0,74	4,85	3,92	62,31	0,03	0,04	2,84		15,34	31,35	21,59	0,40		
105/ЕС Н2018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПНОЙ).	200/5	0,61	1,66	4,88	6,08	74,97	0,03	0,03	16,10	5,00	38,78	42,33	15,65	0,60		
294/ЕС Н2018/5	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРЕУШИ)90Г	90	0,09	23,22	7,72	0,93	166,01	0,23	0,18	2,59	32,94	27,01	226,66	35,80	0,75		
174/ЕС Н2018/5	РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ - ДИЕТА №9 (1-Й ВАРИАНТ) 130Г	130	1,66	3,57	7,91	16,63	152,05	0,12	0,14	28,84	7,80	85,27	104,43	36,61	1,07		
491/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64		
109/П2 013/5	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	4,89	32,57	25,84	48,95	558,74	0,46	0,44	51,17	45,74	205,30	465,77	138,15	4,39		

**ПОЛДНИК (День 12,)**

62/ЕСТ 12018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38		
-------------------	---------------------------------	----	------	------	------	------	--------	------	------	------	-------	--------	-------	-------	------	--	--

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		
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	
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:			4,60	4,51	7,12	46,01	266,31	0,10	0,11	19,07	42,05	145,55	105,95	31,70	6,48		

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