

"Утверждаю"  
ИЛГ 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 16.09.2024 года (День 1)

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)**

№ п/п	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	Мg	Fe				
№62/ЕСТ Н2018/5		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				
№229/ЕС Н2018/5		КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91				
№616/П2 013/5		ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06								
№110/П2 013/изд.5 013/5		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				
№589/п2 013/5		ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40				
<b>Итого по подменю:</b>			<b>100,00</b>	<b>11,98</b>	<b>22,47</b>	<b>18,70</b>	<b>119,80</b>	<b>737,90</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>1,04</b>	<b>82,27</b>	<b>369,11</b>	<b>420,03</b>	<b>77,77</b>	<b>4,39</b>				

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)**

№76/ЕСТ Н2018/5	№86/МО СКВА	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	ДЖЕМ (ПОРЦИЯМИ)	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	№79/ЕСТ Н2018/5	№108/П2 113/5	№79/ЕСТ Н2018/5	Итого по подменю:													
											10г	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,01	40,00	2,40	3,00	0,02		
			30	200	200	50	1/170				<b>130,00</b>	<b>10,17</b>	<b>11,07</b>	<b>14,93</b>	<b>101,69</b>	<b>586,02</b>	<b>0,37</b>	<b>0,43</b>	<b>16,67</b>	<b>60,06</b>	<b>186,25</b>	<b>197,53</b>	<b>54,36</b>	<b>4,91</b>
											<b>1/180</b>	<b>1,76</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>79,92</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>18,00</b>	<b>28,80</b>	<b>19,80</b>	<b>16,20</b>	<b>3,96</b>	

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)**

№79/ЕСТ Н2018/5	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
--------------------	---------------	-------	------	------	------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------

№ п/сч.	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		
№267/ЕС ТН2018/5	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		
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,69	3,02	2,50	6,92	62,26	0,04	0,15	0,90		126,00	95,00	15,00	0,10		
№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: 130,00 5,16 26,46 29,08 51,66 574,13 0,28 0,88 19,59 358,15 342,01 493,76 72,91 9,16

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)**

№1/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	138,26	0,03	0,04	41,79		47,34	33,20	17,74	0,63
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
№543/М ОСКВА	МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	1,13	11,05	11,98	11,32	197,45	0,07	0,10	3,56	5,20	15,26	116,36	21,49	1,92
№255/ЕС Н2018/5	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
№501/ЕС Н2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№108/П2 113/5	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
№109/П2 113/5	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

Итого по подменю: 139,00 13,69 27,90 30,60 136,72 935,72 0,40 0,29 71,20 42,60 168,72 353,75 108,01 9,57

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)**

№1/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	0,51	1,85	10,09	5,10	118,63	0,03	0,04	44,04		49,59	34,75	18,54	0,64
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
№363/ЕС Н2018	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100	0,03	22,55	2,61	0,29	114,84			0,36		1,73	2,20	0,54	0,03
№374/ЕС Н2018/5	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
№498/ЕС Н2018	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
№109/П2 113/5	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 5,84 34,76 20,36 58,35 558,80 0,35 0,30 111,74 32,00 168,16 297,45 111,98 5,70

**ПОЛДНИК (День 1,)**

№ 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					
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06									
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74					
№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:			5,88	6,32	5,96	58,87	314,37	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04					

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

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

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

Меню на 16.09.2024 года (День 1)

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)**

№ 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				
№62/ЕСТ Н2018/5	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				
№229/ЕС Н2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91				
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06								
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02										
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ 1ШТ.	1ШТ	1,89	1,83	1,15	18,88	93,15	0,02	0,01										
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,97</b>	<b>18,31</b>	<b>17,13</b>	<b>89,74</b>	<b>586,85</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>1,04</b>	<b>82,27</b>	<b>359,46</b>	<b>375,73</b>	<b>68,02</b>	<b>3,26</b>				

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,)**

№76/ЕСТ Н2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50	0,01	
№86/МО СКВА	ДЖЕМ (ПОРЦИЯМИ)	30	2,15	0,15		21,48	86,52		0,01	0,72		3,60	5,40	2,70	
№226/ЕС Н2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150	2,39	4,71	4,94	23,92	158,96	0,07	0,13	0,72	15,00	108,56	96,85	16,25	0,35
№616/П2 113/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№108/П2 113/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03						
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>9,37</b>	<b>9,45</b>	<b>9,67</b>	<b>93,66</b>	<b>500,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>16,44</b>	<b>35,06</b>	<b>148,86</b>	<b>163,75</b>	<b>48,95</b>	<b>4,78</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Дюшета №9 (День 1,)**

№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
-----------------	---------------	-------	------	------	------	-------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ п/п	№ 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	Мg	Fe			
№267/ЕС	ТН2018/5	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			
№464/ЕС	ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,69	3,02	2,50	6,92	62,26	0,04	0,15	0,90		126,00	95,00	15,00	0,10			
№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			

Итого по подменю: 96,26 4,68 21,17 23,22 46,76 480,75 0,24 0,72 19,42 271,61 296,08 404,45 63,71 8,04

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)

№1/ЕСТ	ТН2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	0,59	1,05	6,05	5,91	82,35	0,02	0,03	25,07		28,40	19,92	10,64	0,38
№92/ЕСТ	ТН2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	39,99	46,14	21,14	0,97
№543/М	СОСВА	МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	1,13	11,05	11,98	11,32	197,45	0,07	0,10	3,56	5,20	15,26	116,36	21,49	1,92
№255/ЕС	ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№501/ЕС	ТН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№109/П2	113/5	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	113/5	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 11,33 24,09 25,21 113,35 777,38 0,33 0,26 50,11 37,20 132,14 302,63 87,39 8,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)

№1/ЕСТ	ТН2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	0,31	1,11	6,06	3,06	71,18	0,02	0,03	26,42	29,75	20,85	11,12	0,39	
																№92/ЕСТ
№363/ЕС	ТН2018	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90	0,03	20,29	2,35	0,26	103,35			0,32	1,56	1,98	0,48	0,03	
№374/ЕС	ТН2018/5	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
№498/ЕС	ТН2018	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	
№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 4,89 30,69 14,11 48,83 448,21 0,29 0,24 81,22 23,00 125,47 245,46 89,72 4,97

ПОЛДНИК (День 1,)

№ 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		
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06						
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44			
№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:			5,88	6,32	5,96	58,87	314,37	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94			4,04

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./

Калькулятор Молова /Наварич Т.С./