

"Утверждено"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппов В.В./

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

Меню на 18.09.2024 года (День 3)

Правильный завтрак 12-18 лет (День 3, )

№ 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				
№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,48	7,25	8,48	24,76	204,42	0,19	0,21	1,06	20,00	169,58	215,37	57,65	1,27				
№459/ЕС ТН2018/5	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 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				
№468/ЕС ТН2018/5	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				
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74				
Итого по подменю:		100,00	8,88	18,90	15,62	88,72	571,64	0,34	0,46	4,54	43,50	316,41	387,95	97,01	3,18				

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3, )

№ 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				
№424/М ОСКВА	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КАКАО СО СГ/МОЛОКОМ.	200/30	4,54	45,63	9,04	45,38	446,75	0,11	0,55	0,68	51,00	330,92	465,57	89,84	2,63				
№459/ЕС ТН2018/5	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 013/5	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				
№468/ЕС ТН2018/5	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				
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42				
Итого по подменю:		130,00	8,86	54,57	14,51	88,52	704,60	0,22	0,78	4,16	73,00	468,80	607,25	119,60	3,82				

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дцета 9 (День 3, )

№ 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				
№2/ЕСТ Н2018	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				
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	40,11	368,93	69,38	5,44				

№ п/п	N пед.	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				
№459/ЕС Н2018/5		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		
№109/П2 13/5		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 5,54 36,03 40,90 55,31 733,95 0,39 0,40 61,88 35,64 93,21 467,84 105,95 8,38

### Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

№145/ЕС Н2018/5		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00			17,00		30,00	14,00	0,50
№251/М ССКВА		СУП "САЛОНИКИ"	250	1,92	12,03	6,57	19,17	183,91	0,05	0,03	6,00			24,03		33,90	14,52	0,57
№472/М ССКВА		КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ.	120	1,32	12,00	8,88	13,21	180,83	0,10	0,13	1,78			75,97		198,28	44,09	0,83
№150/ЕС Н2018/5		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26			25,84		111,78	43,15	1,73
№491/ЕС Н2018/5		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80			32,45		29,20	21,00	0,69
№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
№109/П2 13/5		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 12,54 35,86 23,80 125,27 859,38 0,53 0,40 52,84 82,99 193,69 478,46 160,76 6,25

### Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)

№145/ЕС Н2018/5		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00			14,00		26,00	20,00	0,90
№108/ЕС Н2018/5		СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68			44,83		126,49	23,20	1,36
№347/П2 13/5		ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ.	100	0,78	15,68	2,51	7,79	116,63	0,13	0,17	0,58			67,76		242,76	52,93	1,21
№255/ЕС Н2018/5		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	100	2,40	3,78	3,71	24,03	144,56	0,06	0,02				13,80		32,21	5,81	0,60
№489/ЕС Н2018/5		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50			7,50		4,80	2,10	0,12
№109/П2 13/5		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 5,74 35,76 22,59 57,41 576,23 0,37 0,37 39,76 99,12 157,09 474,66 114,04 5,43

### ПОЛДНИК (День 3,)

№468/ЕС Н2018/5		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40			40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
--------------------	--	-------------------------------	-----	------	------	------	------	--------	------	------	------	--	--	-------	--	--------	--------	-------	------

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		
5541/ЕС Н2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56		
279/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:				5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06	

Зае. производ. \_\_\_\_\_ // Голдобин Д.А./ Калькулятор *М.А.Бор* Назарич Т.С./

"Утверждено"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 18.09.2024 года (День 3)

еерспективное 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 3,)**

№231/ЕС Н2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,23	5,44	6,36	22,32	168,28	0,14	0,16	0,80	15,00	127,30	161,53	43,24	0,96
№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
№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
№590/П2 13/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>7,52</b>	<b>15,96</b>	<b>12,03</b>	<b>75,12</b>	<b>473,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,40</b>	<b>4,28</b>	<b>37,00</b>	<b>269,78</b>	<b>320,61</b>	<b>79,60</b>	<b>2,55</b>

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)**

№424/М ДСКВА	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КАКАО СО СГ/МОЛОКОМ	150/30	3,82	34,76	7,42	38,23	359,76	0,09	0,42	0,58	38,25	271,97	366,35	69,93	1,99
№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 013/5	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
№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
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,14</b>	<b>43,70</b>	<b>12,89</b>	<b>81,37</b>	<b>617,61</b>	<b>0,20</b>	<b>0,65</b>	<b>4,06</b>	<b>60,25</b>	<b>409,85</b>	<b>508,03</b>	<b>99,69</b>	<b>3,18</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)**

№2/ЕСТ Н2018	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
№327/ЕС Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	34,38	316,22	59,47	4,66

№ 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				
№459/ЕС Н2018/5	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			
№109/П2 13/5	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	4,53	30,44	32,42	45,21	594,30	0,32	0,34	46,63	30,54	70,61	391,04	85,25	6,88			

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)**

№ 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				
№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20			10,20	18,00	8,40	0,30			
№251/М ОСКВА	СУП "САЛНИКИ".	200	1,53	9,62	5,26	15,34	147,13	0,04	0,02	4,80			19,22	27,12	11,62	0,46			
№472/М ОСКВА	КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ.	120	1,32	12,00	8,88	13,21	180,83	0,10	0,13	1,78			46,99	75,97	198,28	44,09	0,83		
№150/ЕС Н2018/5	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		
№491/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80			32,45	29,20	21,00	0,69			
№109/П2 13/5	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 13/5	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	10,59	30,96	21,04	105,94	737,32	0,45	0,35	42,63	76,99	173,38	423,70	138,48	5,26			

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дювета №9) (День 3,)**

№ 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				
№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00			8,40	15,60	12,00	0,54			
№108/ЕС Н2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75			39,49	36,74	101,80	18,65	1,09		
№347/П2 13/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	90	0,70	14,11	2,26	7,01	104,97	0,11	0,15	0,52			29,70	61,17	218,52	47,65	1,09		
№255/ЕС Н2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	100	2,40	3,78	3,71	24,03	144,56	0,06	0,02				18,00	13,80	32,21	5,81	0,60		
№489/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50			7,50	4,80	2,10	0,12			
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01				5,75	26,50	6,25	0,78			
Итого по подменю:			96,26	4,87	30,23	19,11	48,68	487,80	0,31	0,31	27,77	87,19	133,36	399,43	92,46	4,22			

**ПОЛДНИК (День 3,)**

№ п/п	Наименование напитка	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
№468/ЕС Н2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40			40,00	240,00	180,00	28,00	0,20

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			
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56			
№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:			5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06			

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