

"Утверждено"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

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

Меню на 19.09.2024 года (День 4)

№ п/п	N 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				

**Практильный завтрак 12-18 лет (День 4,)**

№267/ЕС Н2018/5	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
№652/ДИ Т.СБ./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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
№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
Итого по подменю:		100,00	5,96	22,79	26,24	59,64	566,41	0,25	0,74	19,17	358,15	216,11	382,26	61,21	8,28

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 4,)**

№66/Мос ва 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ	100	1,08	1,56	7,29	10,75	114,87	0,08	0,06	11,70		17,74	48,54	24,43	0,72
№586/М ДСКВА	КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ 280Г	280	4,95	32,37	18,20	49,50	491,76	0,07	0,14	0,24	99,96	242,12	234,05	46,06	1,02
№652/ДИ Т.СБ./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№110/П2 13/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
Итого по подменю:		130,00	9,91	38,72	26,21	99,06	787,87	0,23	0,23	12,42	99,96	276,06	344,09	89,69	3,35

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 4,)**

№299/П2 018/5	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	1,10	15,73	8,05	10,98	179,35	0,13	0,21	2,35	72,10	62,75	240,45	45,71	1,51
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА)	150	1,18	3,67	4,20	11,77	99,57	0,08	0,13	47,12	18,00	101,01	91,33	40,30	1,03
№461/ЕС ТН/2018/ 013/5	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	200 50	0,01 1,87		0,01 3,90	0,07 0,70	0,37 96,50		0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55

№ 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				
№79/ЕСТ 2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	1ШТТ/150Г	1,55	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50				28,50	24,00	18,00	3,45		
Итого по подменю:			130,00	5,71	23,90	13,41	56,92	444,04	0,30	0,41	56,97	90,10	203,76	408,78	116,51	7,54			

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)**

№ 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				
№146/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00				23,00	24,00	14,00	0,60		
№106/ЕС Н2018	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	1,23	5,04	5,88	12,29	122,22	0,03	0,04	2,83				12,01	69,22	16,09	0,86		
№522/М ССКВА	БИТОЧКИ С ГЕРКУЛЕСОМ (СВИНИНА+КУРА)	100	1,21	11,80	20,62	12,10	281,15	0,28	0,12	1,37	20,09			59,11	148,52	33,41	1,31		
№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 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	12,88	30,73	34,19	128,68	945,88	0,57	0,27	13,20	52,49	151,35	389,01	105,97	8,58			

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)**

№3/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛКОЧУЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86	36,09	23,38	13,33	1,29		
															№106/ЕС Н2018	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ
№373/ЕС Н2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51	67,20	29,97	238,50	114,75	2,50	
№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 013/5	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	5,88	36,56	25,96	58,87	618,37	0,36	0,29	78,20	67,20	101,27	437,50	178,17	7,29

**ПОЛДНИК (День 4,)**

№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
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	6,16	6,96	11,75	61,64	380,17	0,12	0,08		61,70	16,91	72,85	11,30	0,96

№ 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	
Итого по подменю:				9,13	17,21	23,68	91,38	648,13	0,20	0,33	1,04	123,91	349,21	319,05	53,15	2,18

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./      Калькулятор *М.М.М.* /Наварич Т.С./

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор В.В. Филипович Голдобина Н.Ю./

Директор В.В. Филипович Филипович В.В./

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

Меню на 19.09.2024 года (День 4)

№ 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				

**Праевильный завтрак 7-11 лет (День 4, )**

№267/ЕС Н2018/5	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
№652/Ди т.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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
№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

Итого по подменю:

96,26 5,85 18,28 20,52 58,47 492,33 0,22 0,58 19,00 271,61 172,48 303,55 54,51 7,47

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 4, )**

№66/Мос ва 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ.	60	0,65	0,94	4,37	6,45	68,92	0,05	0,03	7,02		10,64	29,12	14,66	0,43
№586/М ДСКВА	КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ.	240	4,24	27,74	15,60	42,43	421,51	0,06	0,12	0,20	85,68	207,53	200,62	39,48	0,88
№652/Ди т.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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

Итого по подменю:

96,26 8,77 33,47 20,69 87,69 671,67 0,19 0,18 7,70 85,68 234,37 291,24 73,34 2,92

**Завтрак "Здоровейка" 7-11 лет /Диета №9 (День 4, )**

№299/П2 018/5	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	1,10	15,73	8,05	10,98	179,35	0,13	0,21	2,35	72,10	62,75	240,45	45,71	1,51
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА)	150	1,18	3,67	4,20	11,77	99,57	0,08	0,13	47,12	18,00	101,01	91,33	40,30	1,03
№461/ЕС ТН/2018/ 013/5	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П2 013/5	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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
№279/ЕСТ 2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	1ШТ/150Г	1,55	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50		28,50	24,00	18,00	3,45	
Итого по подменю:			96,26	4,96	22,34	13,13	49,46	405,44	0,27	0,40	56,97	90,10	199,16	387,58	111,51	6,92

### Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№146/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36	
№106/ЕС Н2018/5	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	0,98	4,03	4,70	9,83	97,77	0,03	0,04	2,26		9,61	55,38	12,87	0,69	
№522/М Н2018	БИГОЧКИ С ГЕРКУЛЕСОМ. (СВИНИНА+КУРА)	90	1,09	10,62	18,56	10,89	253,03	0,26	0,11	1,23	18,08	53,20	133,67	30,07	1,18	
№255/ЕС Н2018/5	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 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	
№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	10,74	25,50	29,60	107,46	798,58	0,49	0,24	10,49	45,08	125,10	323,66	85,46	7,46

### Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)

№3/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78	
№106/ЕС Н2018	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	0,98	4,03	4,70	9,83	97,77	0,03	0,04	2,26		9,61	55,38	12,87	0,69	
№373/ЕС Н2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51	67,20	29,97	238,50	114,75	2,50	
№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 013/5	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:			96,26	4,99	34,28	20,55	49,91	524,79	0,34	0,28	65,29	67,20	82,13	403,71	167,12	6,30

### ПОЛДНИК (День 4,)

№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
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№555/П2 13/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60Г	60	3,70	4,17	7,05	36,98	228,10	0,07	0,05		37,02	10,54	43,79	6,81	0,58

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг													
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe										
<b>Итого по подмену:</b>													6,67	14,42	18,98	66,72	496,06	0,15	0,30	1,04	99,23	342,84	289,99	48,66	1,80

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