

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Юлипович В.В./

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

Меню на 21.09.2024 года (День 6)

№ 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

**Практичный завтрак 12-18 лет (День 6, )**

№72/ЕСТ 12018/5	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
№269/П2 013/5	КАША "ЯНТАРНАЯ".	200	3,95	8,43	11,40	39,50	294,51	0,23	0,22	3,11	40,00	174,30	216,68	53,72	1,69
№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
№79/ЕСТ ТН2018/5	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>100,00</b>	<b>8,87</b>	<b>18,17</b>	<b>17,73</b>	<b>88,62</b>	<b>587,46</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	<b>21,13</b>	<b>82,00</b>	<b>408,98</b>	<b>394,26</b>	<b>94,58</b>	<b>6,20</b>

**Завтрак "Перемелка" 12-18 лет (День 6, )**

№145/ЕС ТН2018/5	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
№471/М ОСКВА	ФИШБОЛЫ	100	1,28	15,58	3,23	12,76	142,45	0,10	0,12	0,90	25,50	37,51	208,39	45,55	0,86
№646/Мо сква	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180Г	180	4,26	5,22	6,44	42,55	248,99	0,31	0,18	52,20		28,09	151,89	60,15	2,37
№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
№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>9,33</b>	<b>26,28</b>	<b>10,50</b>	<b>93,16</b>	<b>572,53</b>	<b>0,52</b>	<b>0,35</b>	<b>62,98</b>	<b>25,50</b>	<b>99,58</b>	<b>449,76</b>	<b>137,96</b>	<b>5,33</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюшета 9 (День 6, )**

№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ	200/40	3,49	41,90	12,97	34,93	425,00	0,14	0,55	0,51	113,49	270,17	393,92	57,20	1,75
№459/ЕС ТН2018/5	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

№ 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	
№109/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
№79/ЕСТ 2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	1ШТ/100-1 20г	1,08	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	0,02	11,00			17,60	12,10	9,90	2,42
<b>Итого по подменю:</b>		<b>130,00</b>	<b>5,72</b>	<b>44,75</b>	<b>13,84</b>	<b>57,19</b>	<b>533,21</b>	<b>0,20</b>	<b>0,58</b>	<b>14,39</b>	<b>113,49</b>	<b>297,55</b>	<b>439,40</b>	<b>75,46</b>	<b>5,14</b>	

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 6,)**

№47/ЕСТ 2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50			23,86	45,12	20,05	0,86
№121/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	250/35	1,86	9,54	5,45	18,56	161,40	0,20	0,14	22,92	14,25		33,27	144,62	40,10	1,43
№354/ЕС Н2018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70		27,36	304,82	18,67	6,49
№384/ЕС Н2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40		8,73	99,00	32,18	0,67
№489/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50			7,95	4,80	2,10	0,17
№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	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	0,93
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>13,38</b>	<b>39,19</b>	<b>38,12</b>	<b>133,68</b>	<b>1035,56</b>	<b>0,71</b>	<b>2,33</b>	<b>68,68</b>	<b>7694,35</b>	<b>119,57</b>	<b>673,66</b>	<b>137,10</b>	<b>11,55</b>	

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 6,)**

№47/ЕСТ 12018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50			23,86	45,12	20,05	0,86
№121/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	250/35	1,86	9,54	5,45	18,56	161,40	0,20	0,14	22,92	14,25		33,27	144,62	40,10	1,43
№439/Ди ст.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20		23,94	232,93	29,05	1,91
№377/ЕС ТН2018/5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	1,10	3,63	5,11	11,03	104,64	0,07	0,09	78,94	27,00		91,48	67,20	34,08	1,27
№489/ЕС ТН2018/5	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 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>5,99</b>	<b>45,48</b>	<b>44,63</b>	<b>59,76</b>	<b>822,62</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>120,92</b>	<b>98,45</b>	<b>191,55</b>	<b>547,67</b>	<b>137,88</b>	<b>7,14</b>	

**ПОЛДНИК (День 6,)**

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

N п.ц.	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			
№537/ЕС Н2018/5	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	5,85	10,19	9,83	58,51	363,33	0,22	0,19	13,91	46,83	81,83	154,53	33,71	1,60			
№468/ЕС Н2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР).	100	0,40	2,90	2,50	4,00	50,10	0,04	0,17	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10			
Итого по подменю:				7,28	13,16	12,34	72,78	454,82	0,26	0,36	17,49	66,83	205,01	246,11	48,57	1,77		

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

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

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

Меню на 21.09.2024 года (День 6)

№ 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

Практический завтрак 7-11 лет (День 6,)

№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
№269/П2 13/5	КАША "ЯГТАРНАГ" 150Г	150	2,96	6,32	8,55	29,63	220,89	0,17	0,16	2,33	30,00	130,73	162,51	40,29	1,27
№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
№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

Итого по подменю:

96,26 7,88 16,06 14,88 78,75 513,84 0,31 0,30 20,35 72,00 365,41 340,09 81,15 5,78

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 6,)

№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
№471/М ДСКВА	ФИШБОЛЫ.	90	1,15	14,02	2,91	11,48	128,21	0,09	0,11	0,81	22,95	33,76	187,55	40,99	0,77
№646/Мо сква	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ.	150	3,55	4,35	5,37	35,46	207,50	0,26	0,15	43,50		23,41	126,58	50,12	1,97
№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 13/3/зд.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 1ШТ.	1ШТ	1,89	1,83	1,15	18,88	93,15	0,02	0,01			2,75	12,50	2,25	0,20

Итого по подменю:

96,26 10,30 25,40 10,22 102,91 605,43 0,47 0,31 51,39 22,95 87,10 404,11 120,02 4,84

Завтрак "Здоровейка" 7-11 лет /Диета №9 (День 6,)

№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ	150/30	2,62	31,43	9,72	26,20	318,75	0,11	0,41	0,38	85,12	202,63	295,44	42,90	1,31
---------------------	--	--------	------	-------	------	-------	--------	------	------	------	-------	--------	--------	-------	------

№ 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	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	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	0,93
№79/ЕС	2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	1ШТ/100-120г	1,08	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	0,02	11,00			17,60	12,10	9,90	2,42
Итого по подменю:				96,26	4,85	34,28	10,59	48,46	426,96	0,17	0,44	14,26	85,12	230,01	340,92	61,16	4,70

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 6, )**

№ 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	Мг	Fe		
№47/ЕС	2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30			14,32	27,07	12,03	0,52	
№121/ЕС	Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/28	1,49	7,63	4,36	14,85	129,12	0,16	0,11	18,34	11,40		26,61	115,70	32,08	1,14	
№354/ЕС	Н2018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70		27,36	304,82	18,67	6,49	
№384/ЕС	Н2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00		7,28	82,50	26,81	0,56	
№489/ЕС	Н2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50			7,95	4,80	2,10	0,17	
№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	10,90	34,39	31,68	108,96	859,22	0,60	2,27	59,90	7686,10		97,32	592,79	109,09	10,41

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 6, )**

№ 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	Мг	Fe		
№47/ЕС	2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30			14,32	27,07	12,03	0,52	
№121/ЕС	Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/28	1,49	7,63	4,36	14,85	129,12	0,16	0,11	18,34	11,40		26,61	115,70	32,08	1,14	
№439/Ди	т.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48		21,55	209,63	26,15	1,72	
№377/ЕС	Н2018/5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	1,10	3,63	5,11	11,03	104,64	0,07	0,09	78,94	27,00		91,48	67,20	34,08	1,27	
№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 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:				96,26	4,89	39,55	37,03	48,85	686,83	0,42	0,45	111,73	89,88		170,66	466,80	116,44	6,01

**ПОЛДНИК (День 6, )**

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				
№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		
№337/ЕС Н2018/5	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	5,85	10,19	9,83	58,51	363,33	0,22	0,19	13,91	46,83	81,83	154,53	33,71	1,60				
Итого по подменю:			6,88	10,26	9,84	68,78	404,72	0,22	0,19	16,79	46,83	85,01	156,11	34,57	1,67				

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

Калькулятор

*Молова*

Наварич Т.С./