

"Утверждено"

ИП Г.Голдобина Н.Ю.

Директор Г.Голдобина /Голдобина Н.Ю./

Меню на 02.03.2024 года (День 5)

Директор Филиппович /Филиппович В.В./

"Согласовано"

МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Ополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

№ 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		

Заказ "Лакомка" (День 5,)

№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
№373/ЕС Н2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	2,65	35,24	12,74	26,51	361,73	0,28	0,21	34,32	94,08	41,95	333,90	160,65	3,49
№599/Ди т.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	200	3,26	1,00	0,17	32,56	135,76	0,02	0,04	0,88		33,25	34,33	28,92	1,00
№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
№547/ЕС Н2018/5	МАННИК.	80	2,65	4,62	5,05	26,53	170,05	0,05	0,12	0,21	51,63	48,69	69,52	9,46	0,59

Итого по подменю: 139,00 11,32 46,27 18,78 113,18 807,24 0,46 0,42 42,41 145,71 154,69 525,65 230,43 7,11

Зав. производ. Голдобин Д.А. /Голдобин Д.А./

Калькулятор Наварич Т.С. /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор

Голдобина Н.Ю.

Голдобина Н.Ю./

Директор

Филиппович В.В.

Филиппович В.В./

ИП Голдобина Н.Ю.

Меню на 02.03.2024 года (День 5)

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

№17/ЕСТ Н2018/5 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

№17/ЕСТ Н2018/5 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100 0,36 1,05 6,18 3,61 74,28 0,06 0,04 23,75 32,40 120,36 240,51 85,65 4,26

№ 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	Мg	Fe

Правильный завтрак 12-18 лет (День 5,)

№68/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02	40,00	7,00	20,40	6,60	0,42	
№233/ЕСТ Н2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	156,15	160,07	33,16	0,48
№458/ЕСТ Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20				0,30			0,03	
№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/ЕСТ 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
Итого по подменю:		95,00	8,09	16,21	18,03	80,76	550,99	0,22	0,45	1,66	80,00	296,95	319,97	71,26	2,03

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5,)

№17/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,36	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75	14,22	25,01	19,06	0,86	
№369/ЕСТ Н2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23	38,25	40,97	10,08	0,41	
№374/ЕСТ Н2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43
№458/ЕСТ Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20				0,30			0,03	
№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:		128,00	7,57	28,89	19,84	75,67	597,52	0,37	0,28	54,57	32,40	120,36	240,51	85,65	4,26

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 5,)

№17/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,36	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75	14,22	25,01	19,06	0,86
№369/ЕСТ Н2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23	38,25	40,97	10,08	0,41

№ 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
№374/ЕС	Н2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43
№458/ЕС	Н2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2	Н2018/5	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:			128,00	5,49	27,30	19,68	54,93	506,40	0,33	0,26	54,57	32,40	115,46	225,01	78,25	3,94

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5,)

№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
№120/ЕС	Н2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,68	9,41	12,40	16,84	216,59	0,11	0,14	15,56	15,00	36,73	153,41	42,04	1,56
№373/ЕС	Н2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	2,65	35,24	12,74	26,51	361,73	0,28	0,21	34,32	94,08	41,95	333,90	160,65	3,49
№599/Ди	т.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	200	3,26	1,00	0,17	32,56	135,76	0,02	0,04	0,88		33,25	34,33	28,92	1,00
№108/П2	Н2018/5	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	Н2018/5	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	11,32	52,64	26,33	113,15	900,78	0,55	0,45	57,76	109,08	147,33	626,94	269,61	8,48

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 5,)

№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
№132/ЕС	Н2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83
№373/ЕС	Н2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	2,65	35,24	12,74	26,51	361,73	0,28	0,21	34,32	94,08	41,95	333,90	160,65	3,49
№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	Н2018/5	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	5,86	43,41	18,26	58,58	575,33	0,48	0,41	80,93	114,08	164,32	546,82	235,79	7,15

ПОЛДНИК (День 5,)

№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
№547/ЕС	Н2018/5	МАННИК.	80	2,65	4,62	5,05	26,53	170,05	0,05	0,12	0,21	51,63	48,69	69,52	9,46	0,59

№79/ЕСТ 2018/5	N рец.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Капории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
		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:				4,82	10,98	10,61	48,25	332,41	0,17	0,49	15,61	91,63	311,09	264,92	50,06	3,87	

Заг. производ.



/Голдобин Д.А./

Калькулятор



/Наварич Т.С./