

"Утверждаю"

ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 02.12.2023 года (День 6)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ 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													
Завтрак "Лакомка" (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											
№439/Ди т.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											
№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	КОМПЛОТ 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											
№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											
№537/ЕС Н2018/5	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,51	6,11	5,90	35,11	218,00	0,13	0,11	8,35			28,10	49,10	92,72	20,22	0,96											
Итого по подменю:		131,00	13,49	43,79	46,50	134,86	1133,52	0,45	0,45	27,41	117,70	127,38	532,47	121,00	6,10													

Зае. производ. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор  Назарич Т.С./

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Меню на 02.12.2023 года (День 6)

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

Правильный завтрак 12-18 лет (День 6,)

№72/ЕСТ Н2018/5	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 "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 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 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:		90,00	8,87	18,17	17,73	88,62	587,46	0,37	0,36	21,13	82,00	408,98	394,26	94,58	6,20

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 6,)

№284/ЕС Н2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГЛ/МОЛОКОМ	200/30	6,30	39,57	7,95	63,02	482,00	0,14	0,51	0,62	64,03	315,69	410,24	60,17	1,73
№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 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
№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:		120,00	10,25	42,61	8,86	102,48	660,49	0,24	0,56	18,50	64,03	349,77	454,42	84,43	5,70

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

№284/ЕС Н2018/5	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 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

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		
№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:				120,00	6,86	46,47	14,28	68,57	589,57	0,25	0,60	18,39	113,49	308,55	465,00	84,06	6,64

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 6,)

№4489/ЕСТ Н2018/5	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		
																Б	Ж
№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		
№4439/Ди г.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		
№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		
Итого по подменю:				131,00	12,63	48,67	53,20	126,25	1179,11	0,46	0,49	34,62	104,60	119,61	610,56	149,42	7,10

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

№47/ЕСТ Н2018/5	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		
																Б	Ж
№121/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	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 г.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		
№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 (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 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48		
Итого по подменю:				131,00	10,76	48,75	46,45	107,50	1043,04	0,53	0,47	41,98	103,85	115,70	611,27	143,48	7,47

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
№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

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	
468/ЕС 12018/5	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

Заг. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор *М.М.М.* /Наварич Т.С./