

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

Меню на 08.12.2023 года (День 11)

Завтрак "Лакомка" (День 11,)

| № 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                       |      |  |  |  |  |  |
| №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 |  |  |  |  |  |
| №206/М2 Н2018/5   |           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ              | 100     | 1,50  | 17,46               | 25,85 | 15,02  | 362,75        | 0,08         | 0,23 | 0,23  | 47,77  | 56,01  | 193,44 | 24,34  | 1,50                     |      |  |  |  |  |  |
| №204/ЕС Н2018/5   |           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.                    | 180     | 4,69  | 10,39               | 8,58  | 46,91  | 306,42        |              | 0,17 | 5,90  | 32,40  | 24,96  | 248,06 | 164,34 | 5,56                     |      |  |  |  |  |  |
| №506/ЕС Н2018/5   |           | НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 200     | 1,86  |                     |       | 18,60  | 74,40         | 0,30         | 0,34 |       | 0,12   |        |        |        |                          |      |  |  |  |  |  |
| №110/П2 Н2018/5   |           | 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   | 65      | 2,16  | 3,75                | 4,10  | 21,56  | 138,16        | 0,04         | 0,10 | 0,17  | 41,95  | 39,56  | 56,49  | 7,68   | 0,48                     |      |  |  |  |  |  |
| Итого по подменю: |           |  | 131,00  | 13,16 | 37,41               | 39,45 | 131,57 | 1031,53       | 0,56         | 0,91 | 31,30 | 122,24 | 148,33 | 581,89 | 233,76 | 9,97                     |      |  |  |  |  |  |

Зав. производ.  /Голдобин Д.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждено"

ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Меню на 08.12.2023 года (День 11)

перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2

| 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 |

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 11, )**

|                    |  |            |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|--------------------|--|------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №284/ЕС<br>Н2018/5 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ | 150/30     | 5,15 | 30,21 | 6,60 | 51,46 | 386,20 | 0,11 | 0,40 | 0,54  | 48,02 | 260,55 | 324,86 | 47,68 | 1,31 |
| №464/ЕС<br>Н2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                | 200        | 2,19 | 3,02  | 2,50 | 21,89 | 122,14 | 0,04 | 0,15 | 0,90  |       | 126,45 | 95,00  | 15,00 | 0,15 |
| №108/П2<br>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<br>2018    | БАНАН СВЕЖИЙ                                 | 1/220      | 2,77 | 1,98  | 0,66 | 27,72 | 124,74 | 0,05 | 0,07 | 13,20 |       | 10,56  | 36,96  | 55,44 | 0,79 |

Итого по подменю: 91,76 11,56 37,58 10,06 115,56 703,58 0,25 0,64 14,64 48,02 404,46 482,92 128,02 2,85

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

|                    |  |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|--------------------|--|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №76/ЕСТ<br>2018/5  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИЯМИ).               | 5   | 0,01 | 0,04 | 3,63 | 0,07  | 33,05  |      | 0,01 |      | 20,00 | 1,20   | 1,50   |       | 0,01 |
| №231/ЕС<br>Н2018/5 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>"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 |
| №464/ЕС<br>Н2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                | 200 | 2,19 | 3,02 | 2,50 | 21,89 | 122,14 | 0,04 | 0,15 | 0,90 |       | 126,45 | 95,00  | 15,00 | 0,15 |
| №108/П2<br>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 |
| №577/П2<br>13/5    | ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ                          | 50  | 2,22 | 6,52 | 6,60 | 22,20 | 174,28 | 0,05 | 0,08 | 0,04 | 45,65 | 29,56  | 59,68  | 7,90  | 0,46 |
| №468/ЕС<br>Н2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(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: 91,76 9,42 23,97 22,79 94,13 678,05 0,35 0,63 2,34 100,65 418,01 457,21 97,64 2,68

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

|                    |  |     |      |       |      |      |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|--------------------|--|-----|------|-------|------|------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №3/ЕСТ<br>2018/5   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>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 |
| №364/ЕС<br>Н2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ                     | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17  | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |



| № 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   |
| №209/ЕС<br>Н2018/5 | КАША ПЕРЛОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ | 150   | 3,32 | 4,66                | 5,98 | 33,17 | 205,16        | 0,06         | 0,04 | 30,00 | 26,11                    | 163,07 | 20,11 | 0,95 |
| №458/ЕС<br>Н2018   | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*              | 200   | 0,01 |                     |      | 0,07  | 0,28          |              |      |       |                          |        |       |      |
| №109/П2<br>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: 91,76 6,39 27,44 21,61 63,75 559,33 0,22 0,16 22,69 120,00 82,30 379,92 110,09 4,84

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

|                    |   |            |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|--------------------|---|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>Н2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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 |
| №132/ЕС<br>Н2018/5 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ<br>ОВОЩЕЙ.                     | 200        | 1,05 | 2,50  | 3,84  | 10,54 | 86,72  | 0,07 | 0,09 | 15,69 | 16,00 | 67,58 | 69,70  | 23,71  | 0,66 |
| №206/М2<br>03/4    | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ.             | 90         | 1,35 | 15,72 | 23,26 | 13,52 | 326,47 | 0,07 | 0,20 | 0,21  | 42,99 | 50,41 | 174,10 | 21,91  | 1,35 |
| №204/ЕС<br>Н2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ                     | 150        | 3,91 | 8,66  | 7,15  | 39,09 | 255,35 |      | 0,15 | 4,92  | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 |
| №506/ЕС<br>Н2018/5 | НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ<br>ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 200        | 1,86 |       |       | 18,60 | 74,40  | 0,30 | 0,34 |       | 0,12  |       |        |        |      |
| №109/П2<br>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<br>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: 91,76 10,97 32,25 35,09 109,71 884,18 0,56 0,83 35,82 86,11 160,99 524,01 211,97 8,71

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

|                    |  |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |        |      |
|--------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>Н2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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 |
| №132/ЕС<br>Н2018/5 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ<br>ОВОЩЕЙ.              | 200 | 1,05 | 2,50  | 3,84  | 10,54 | 86,72  | 0,07 | 0,09 | 15,69 | 16,00 | 67,58 | 69,70  | 23,71  | 0,66 |
| №206/М2<br>03/4    | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ.      | 90  | 1,35 | 15,72 | 23,26 | 13,52 | 326,47 | 0,07 | 0,20 | 0,21  | 42,99 | 50,41 | 174,10 | 21,91  | 1,35 |
| №204/ЕС<br>Н2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ              | 150 | 3,91 | 8,66  | 7,15  | 39,09 | 255,35 |      | 0,15 | 4,92  | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 |
| №498/ЕС<br>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<br>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: 91,76 10,10 35,78 35,69 101,07 871,78 0,33 0,54 55,82 85,99 179,59 614,91 238,57 11,06

**ПОЛДНИК (День 11,)**

| 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   |  |  |
| №464/ЕС<br>Н2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                 | 200    | 2,19 | 3,02                | 2,50 | 21,89 | 122,14        | 0,04         | 0,15 | 0,90 |       | 126,45 | 95,00                    | 15,00 | 0,15 |  |  |
| №284/ЕС<br>Н2018/5 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ | 100/30 | 3,99 | 20,86               | 5,25 | 39,91 | 290,41        | 0,08         | 0,28 | 0,46 | 32,02 | 203,28 | 239,04                   | 35,06 | 0,88 |  |  |
| Итого по подменю:  |   |        | 6,18 | 23,88               | 7,75 | 61,80 | 412,55        | 0,12         | 0,43 | 1,36 | 32,02 | 329,73 | 334,04                   | 50,06 | 1,03 |  |  |

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



"Утверждено"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филиппович В.В./

Меню на 08.12.2023 года (День 11)

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 | Мg                       | Fe |  |  |  |

**Практичный завтрак 12-18 лет (День 11,)**

|                 |  |            |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-----------------|--|------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №284/ЕС Н2018/5 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГММОЛОКОМ | 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 |
| №464/ЕС Н2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 | 200        | 2,19 | 3,02  | 2,50 | 21,89 | 122,14 | 0,04 | 0,15 | 0,90  |       | 126,45 | 95,00  | 15,00 | 0,15 |
| №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 2018    | БАНАН СВЕЖИЙ                               | 1/220      | 2,77 | 1,98  | 0,66 | 27,72 | 124,74 | 0,05 | 0,07 | 13,20 |       | 10,56  | 36,96  | 55,44 | 0,79 |

Итого по подменю: 90,00 12,71 46,94 11,41 127,12 799,38 0,28 0,75 14,72 64,03 459,60 568,30 140,51 3,27

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 11,)**

|                 |  |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|-----------------|--|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №76/ЕСТ 2018/5  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).                | 5   | 0,01 | 0,04 | 3,63 | 0,07  | 33,05  |      | 0,01 |      | 20,00 | 1,20   | 1,50   | 0,01  |      |
| №231/ЕС Н2018/5 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" 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 |
| №464/ЕС Н2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 | 200 | 2,19 | 3,02 | 2,50 | 21,89 | 122,14 | 0,04 | 0,15 | 0,90 |       | 126,45 | 95,00  | 15,00 | 0,15 |
| №577/П2 13/5    | ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ                        | 50  | 2,22 | 6,52 | 6,60 | 22,20 | 174,28 | 0,05 | 0,08 | 0,04 | 45,65 | 29,56  | 59,68  | 7,90  | 0,46 |
| №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 |

Итого по подменю: 120,00 9,67 25,78 24,91 96,57 714,19 0,40 0,68 2,60 105,65 460,29 511,05 112,05 2,99

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюшета 9 (День 11,)**

|                 |  |     |      |       |       |      |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|-----------------|--|-----|------|-------|-------|------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №3/ЕСТ 2018/5   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ 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 |
| №364/ЕС Н2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ                 | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66  | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17  | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |



| № 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             | Мg                       | Fe          |  |  |
| №209/ЕС<br>№2018/5       | №132/ЕС   | КАША ПЕРЛОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ. | 180           | 3,98        | 5,59                | 7,18         | 39,81        | 246,19        | 0,07         | 0,05        |              | 36,00         | 31,33         | 195,68        | 24,13                    | 1,14        |  |  |
| №458/ЕС<br>№2018         | №132/ЕС   | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*               | 200           | 0,01        |                     |              | 0,07         | 0,28          |              |             |              |               |               |               |                          |             |  |  |
| №109/П2<br>№13/5         | №109/П2   | 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        |  |  |
| <b>Итого по подменю:</b> |           |                               | <b>120,00</b> | <b>7,32</b> | <b>28,86</b>        | <b>26,90</b> | <b>73,16</b> | <b>650,19</b> | <b>0,24</b>  | <b>0,18</b> | <b>35,03</b> | <b>126,00</b> | <b>101,96</b> | <b>421,88</b> | <b>119,44</b>            | <b>5,54</b> |  |  |

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)**

| № 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             | Мg                       | Fe           |  |  |
| №145/ЕС<br>№2018/5       | №132/ЕС   | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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         |  |  |
| №132/ЕС<br>№2018/5       | №132/ЕС   | 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         |  |  |
| №206/М2<br>№03/4         | №206/М2   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ              | 100           | 1,50         | 17,46               | 25,85        | 15,02         | 362,75         | 0,08         | 0,23        | 0,23         | 47,77         | 56,01         | 193,44        | 24,34                    | 1,50         |  |  |
| №204/ЕС<br>№2018/5       | №506/ЕС   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ.                    | 180           | 4,69         | 10,39               | 8,58         | 46,91         | 306,42         |              | 0,17        | 5,90         | 32,40         | 24,96         | 248,06        | 164,34                   | 5,56         |  |  |
| №108/П2<br>№13/5         | №108/П2   | НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ<br>ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 200           | 1,86         |                     |              | 18,60         | 74,40          | 0,30         | 0,34        |              | 0,12          |               |               |                          |              |  |  |
| №109/П2<br>№13/5         | №109/П2   | 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<br>№13/5         | №109/П2   | 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         |  |  |
| <b>Итого по подменю:</b> |           |   | <b>131,00</b> | <b>13,29</b> | <b>38,37</b>        | <b>40,35</b> | <b>132,85</b> | <b>1048,77</b> | <b>0,63</b>  | <b>0,93</b> | <b>50,74</b> | <b>100,29</b> | <b>197,84</b> | <b>629,92</b> | <b>262,32</b>            | <b>10,72</b> |  |  |

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 11,)**

| № 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             | Мg                       | Fe           |  |  |
| №145/ЕС<br>№2018/5       | №132/ЕС   | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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         |  |  |
| №132/ЕС<br>№2018/5       | №132/ЕС   | 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         |  |  |
| №206/М2<br>№03/4         | №206/М2   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ИНДЕЙКИ           | 100           | 1,50         | 17,46               | 25,85        | 15,02         | 362,75        | 0,08         | 0,23        | 0,23         | 47,77         | 56,01         | 193,44        | 24,34                    | 1,50         |  |  |
| №204/ЕС<br>№2018/5       | №204/ЕС   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ.                 | 180           | 4,69         | 10,39               | 8,58         | 46,91         | 306,42        |              | 0,17        | 5,90         | 32,40         | 24,96         | 248,06        | 164,34                   | 5,56         |  |  |
| №498/ЕС<br>№2018         | №498/ЕС   | 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<br>№13/5         | №109/П2   | 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         |  |  |
| <b>Итого по подменю:</b> |           |  | <b>131,00</b> | <b>11,45</b> | <b>40,32</b>        | <b>40,75</b> | <b>114,55</b> | <b>989,37</b> | <b>0,37</b>  | <b>0,63</b> | <b>70,74</b> | <b>100,17</b> | <b>211,84</b> | <b>703,42</b> | <b>282,32</b>            | <b>12,67</b> |  |  |

**ПОЛДНИК (День 11,)**

| № 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   |  |  |  |
| №464/ЕС<br>Н2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                | 200    | 2,19 | 3,02                | 2,50 | 21,89 | 122,14        | 0,04         | 0,15 | 0,90 |        | 126,45 | 95,00  | 15,00                    | 0,15 |  |  |  |
| №284/ЕС<br>Н2018/5 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ | 150/30 | 5,15 | 30,21               | 6,60 | 51,46 | 386,20        | 0,11         | 0,40 | 0,54 | 48,02  | 260,55 | 324,86 | 47,68                    | 1,31 |  |  |  |
| Итого по подменю:  |  |        | 7,34 | 33,23               | 9,10 | 73,35 | 508,34        | 0,15         | 0,55 | 1,44 | 48,02  | 387,00 | 419,86 | 62,68                    | 1,46 |  |  |  |

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