

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Юлия /Голдобина Н.Ю./

Директор В.В. /Филипович В.В./

Меню на 11.01.2024 года (День 4)

полнительное питание детей 12-18 лет.

№ 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						
Завтрак "Лаконика" (День 4,)																					
332/ЕС	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						
492/ЕС	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45	50,74	450,33	89,41	6,62						
110/П2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55						
3/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						
555/П2	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,08	3,48	5,88	30,82	190,08	0,06	0,04		30,85	8,46	36,42	5,65	0,48						
Итого по подменю:		139,00	13,30	45,44	54,52	133,04	1204,87	0,56	0,55	77,56	88,30	137,29	587,28	133,29	11,47						

Зав. производ. Юлия /Голдобин Д.А./ Калькулятор М.В. /Наварич Т.С./

№ рц.	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		
09/П2 8/5	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	
09/ЕСТ 018/5	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:			128,00	6,80	46,11	20,84	67,95	643,85	0,26	0,40	21,52	168,13	178,47	540,55	250,28	10,24	

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№3/ЕСТ 018/5 <th rowspan="2">САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ <th rowspan="2">100 <th rowspan="2">0,69 <th rowspan="2">1,23 <th rowspan="2">10,22 <th rowspan="2">6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ <th rowspan="2">100 <th rowspan="2">0,69 <th rowspan="2">1,23 <th rowspan="2">10,22 <th rowspan="2">6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	100 <th rowspan="2">0,69 <th rowspan="2">1,23 <th rowspan="2">10,22 <th rowspan="2">6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,69 <th rowspan="2">1,23 <th rowspan="2">10,22 <th rowspan="2">6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	1,23 <th rowspan="2">10,22 <th rowspan="2">6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	10,22 <th rowspan="2">6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th>	0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th>	0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th>	30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th>	<th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th>	36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th>	23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th>	13,33 <th rowspan="2">1,29 </th>	1,29	
																Б
113/ЕСТ 2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04	
352/ЕСТ 2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г	280/10	5,12	20,80	18,04	51,24	450,49	0,57	2,01	81,15	6835,71	45,89	426,49	77,50	8,25	
492/ЕСТ 2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55	
108/П2 3/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0,03		11,50	43,50	16,50	1,00	
109/П2 3/5	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	14,40	31,74	32,17	143,99	992,95	0,84	2,16	129,01	6835,71	151,10	609,38	146,74	14,06

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

№3/ЕСТ 2018/5 <th rowspan="2">САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ <th rowspan="2">100 <th rowspan="2">0,69 <th rowspan="2">1,23 <th rowspan="2">10,22 <th rowspan="2">6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ <th rowspan="2">100 <th rowspan="2">0,69 <th rowspan="2">1,23 <th rowspan="2">10,22 <th rowspan="2">6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	100 <th rowspan="2">0,69 <th rowspan="2">1,23 <th rowspan="2">10,22 <th rowspan="2">6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,69 <th rowspan="2">1,23 <th rowspan="2">10,22 <th rowspan="2">6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	1,23 <th rowspan="2">10,22 <th rowspan="2">6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	10,22 <th rowspan="2">6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	6,92 <th rowspan="2">124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	124,57 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th></th>	0,03 <th rowspan="2">0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th></th>	0,03 <th rowspan="2">30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th></th>	30,86 <th rowspan="2"> <th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th></th>	<th rowspan="2">36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th></th>	36,09 <th rowspan="2">23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th></th>	23,38 <th rowspan="2">13,33 <th rowspan="2">1,29 </th></th>	13,33 <th rowspan="2">1,29 </th>	1,29	
																Б
113/ЕСТ 2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04	
332/ЕСТ 2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45	50,74	450,33	89,41	6,62	
492/ЕСТ 2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50	
109/П2 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:			139,00	10,48	44,80	51,72	104,72	1063,49	0,61	0,57	94,06	57,45	150,90	621,52	149,65	12,31

ПОЛДНИК (День 4,)

№62/ЕСТ 12018/5	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/ЕСТ ПН2018/5	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 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

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		
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	

Заг. производ. Голдобин Д.А. / Калькулятор Наварич Т.С.

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
109/П2 8/5	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		
79/ЕСТ 018/5	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	6,29	41,48	18,58	62,87	584,63	0,24	0,35	20,61	150,92	155,64	479,71	221,17	9,53

Обед "Обжорка" 7-11 лет (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		
113/ЕСТ 12018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20	18,01	51,97	19,52	0,83		
352/ЕС 12018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	240/5	4,39	17,80	12,87	43,87	362,53	0,49	1,72	69,56	5844,90	38,47	364,49	66,43	7,06	
492/ЕС 12018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55		
109/П2 3/5	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 3/5	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	12,01	26,09	22,12	120,04	783,93	0,69	1,83	101,78	5844,90	120,13	507,64	118,85	11,75

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		
113/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20	18,01	51,97	19,52	0,83		
332/ЕС Н2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 240/5	240/5	3,42	30,41	32,80	34,21	553,73	0,32	0,38	39,60	52,10	43,37	386,16	76,62	5,67	
492/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50	27,75	19,25	7,50	1,50		
109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02		16,10	74,20	17,50	2,17		
Итого по подменю:			96,26	9,59	39,45	42,31	95,84	921,95	0,52	0,48	71,82	52,10	126,88	545,61	129,14	10,95

ПОЛДНИК (День 4,)

62/ЕСТ 12018/5	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

№ 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:				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

Заг. производ  /Голдобин Д.А./

Калькулятор  Назарич Т.С./