

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Меню на 12.10.2023 года (День 10)

спективное меню для питания детей 12-18 лет

№ 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				
Правильный завтрак 12-18 лет (День 10,)																			
018/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87				
066/ЕС	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00				
232/ЕС	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	156,84	200,92	49,89	1,24				
461/ЕС	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				
108/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				
3/5	Итого по подменю:	90,00	11,38	22,11	19,52	113,68	720,08	0,40	0,59	2,09	140,00	330,56	453,99	105,44	4,78				

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10,)

2278/ЕС	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04
461/ЕС	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
108/П2	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
13/5	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
2018/5	Итого по подменю:	120,00	10,10	53,94	12,46	100,97	732,72	0,28	0,84	17,07	49,33	563,07	634,99	115,37	5,61

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10,)

2278/ЕС	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	408,19	0,14	0,63	1,03	97,33	343,81	439,81	60,53	1,05
460/ЕС	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
109/П2	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

И.р.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	Мg	Fe				
9/ЕСТ 18/5	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	6,04	52,55	16,18	60,35	598,22	0,26	0,75	16,33	102,33	439,31	554,31	93,53	5,95		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)

46/ЕС 2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОПЕНЬЕ).	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60		
113/ЕС 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		
327/ЕС 2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	40,11	368,93	69,38	5,44		
492/ЕС 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		
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		
108/П2 3/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кгс./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:				131,00	10,39	38,85	33,69	103,85	874,33	0,51	0,47	54,49	35,64	127,63	535,04	132,69	10,16

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10,)

169/ЕС 2018/3	ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ (ДИЕТА №9) 100Г	100	0,46	2,24	1,17	4,57	37,72	0,09	0,09	57,27	5,00	22,23	43,78	14,72	1,19		
113/ЕС 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		
327/ЕС 2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	40,11	368,93	69,38	5,44		
492/ЕС 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 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	9,60	41,82	35,16	95,91	867,27	0,59	0,53	106,76	40,64	131,01	581,72	136,01	11,65

ПОЛДНИК (День 10,)

467/ЕС 2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20	
535/ЕС 2018/5	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	3,91	6,27	6,15	39,07	237,06	0,10	0,06	0,06	33,38	26,68	63,93	10,46	0,77	
79/ЕСТ 2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого по подменю:				5,85	12,47	11,55	58,47	388,06	0,21	0,38	11,86	33,38	294,68	264,93	49,46	3,17

Зає. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор

Наварич

Наварич Т.С./