

"Утєерждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волч /Голдобина Н.Ю./

Директор Кулипович В.В.

Меню на 14.11.2023 года (День 2)

Полноценное питание детей 12-18 лет.

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак "Лакомка" (День 2,)															
18/ЕСТ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72
2018/5	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	280	5,87	22,96	23,62	58,70	539,20	0,14	0,20	2,47	44,80	32,03	311,30	69,97	3,57
329/ЕС	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
2018/5	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
110/П2	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
590/П2															
135															
Итого по подменю:		131,00	13,85	31,93	36,20	138,58	1008,13	0,31	0,34	218,24	48,30	85,88	434,66	114,09	7,21

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

"Утверждено"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 14.11.2023 года (День 2)

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 7-11 лет (День 2,)

№285/ЕС 12018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	5,12	34,89	7,12	51,24	408,71	0,11	0,42	0,59	43,50	275,05	344,71	47,58	0,93
№458/ЕС 12018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№79/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:		91,76	9,05	37,86	8,02	90,48	586,01	0,21	0,47	15,59	43,50	306,25	387,31	70,98	4,86

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 2,)

№76/ЕСТ 12018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№220/ЕС ПН2018/5	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	134,99	194,22	29,02	0,72
№458/ЕС ПН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 013/5	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 ТН2018/5	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:		91,76	6,73	14,78	18,88	67,18	498,35	0,24	0,40	1,34	90,00	271,19	336,72	60,52	1,87

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,)

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,71	1,03	3,91	7,08	67,62	0,03	0,02	4,41		8,15	20,14	10,26	0,29
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	294,23	0,06	0,19	2,49	51,01	41,92	170,24	19,21	1,28
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29

Зав. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

Зав. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор Наварич Т.С. /