

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Дерми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 15.09.2023 года (День 11)

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 "Лакомка" (День 11,)**

145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
12018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г														
206/М2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34
3/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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
204/ЕС	РАССЫПЧАТАЯ.										0,12				
12018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34						
110/П2	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03	0,03		13,80	57,90	17,40	1,53
13изд.5															
577/П2	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
1315															
Итого по подменю:		131,00	13,22	40,18	41,95	132,21	1067,65	0,57	0,89	31,17	125,94	138,33	585,08	233,98	9,95

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



Идентификация	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 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				
<b>Итого по подменю:</b>				<b>120,00</b>	<b>6,04</b>	<b>52,55</b>	<b>16,18</b>	<b>60,35</b>	<b>598,22</b>	<b>0,26</b>	<b>0,75</b>	<b>16,33</b>	<b>102,33</b>	<b>439,31</b>	<b>554,31</b>	<b>93,53</b>	<b>5,95</b>		

### Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)

46/ЕС 2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	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	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		
2018/5	МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.																
327/ЕС 12018/5	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 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	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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>131,00</b>	<b>10,39</b>	<b>38,85</b>	<b>33,69</b>	<b>103,85</b>	<b>874,33</b>	<b>0,51</b>	<b>0,47</b>	<b>54,49</b>	<b>35,64</b>	<b>127,63</b>	<b>535,04</b>	<b>132,69</b>	<b>10,16</b>

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

169/ЕС Н2018/3	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 Н2018/5	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 Н2018/5	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 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 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>9,60</b>	<b>41,82</b>	<b>35,16</b>	<b>95,91</b>	<b>867,27</b>	<b>0,59</b>	<b>0,53</b>	<b>106,76</b>	<b>40,64</b>	<b>131,01</b>	<b>581,72</b>	<b>136,01</b>	<b>11,65</b>

### ПОЛДНИК (День 10,)

467/ЕС ТН2018/5	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 ТН2018/5	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 Н2018/5	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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>5,85</b>	<b>12,47</b>	<b>11,55</b>	<b>58,47</b>	<b>388,06</b>	<b>0,21</b>	<b>0,38</b>	<b>11,86</b>	<b>33,38</b>	<b>294,68</b>	<b>264,93</b>	<b>49,46</b>	<b>3,17</b>

Заг. производ. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./



№ п.з.	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			
209/ЕС	КАША ПЕРЛОВАЯ	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			
12018/5	РАССЫПЧАТАЯ																	
458/ЕС	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28											
12018																		
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			
3/5																		
Итого по подменю:		91,76	6,20	27,36	15,60	61,88	497,43	0,24	0,16	19,17	120,00	69,05	381,49	114,09	4,60			

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

№	Наименование	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	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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			
12018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)																	
132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ	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			
12018/5	ОВОЩЕЙ.																	
206/М2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ	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			
3/4	ИНДЕЙКИ.																	
204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	РАССЫПЧАТАЯ	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12							
12018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ																	
109/П2	ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93			
1315	ХЛЕБ РЖАНОЙ																	
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			
1315																		
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,)**

№	Наименование	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	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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			
12018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)																	
132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ	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			
12018/5	ОВОЩЕЙ.																	
206/М2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ	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			
003/4	ИНДЕЙКИ.																	
204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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			
12018/5	РАССЫПЧАТАЯ	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			
498/ЕС	СОК ТОМАТНЫЙ *																	
12018																		
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			
01315																		
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,)**

