

"Утверждено"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 19.09.2023 года (День 2)

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	Мg	Fe						
Завтрак "Лакомка" (День 2,)																					
18/ЕСТ 0018/5	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			
329/ЕС 12018/5	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						
493/ЕС 12018/5	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			
110/П2 13/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			
590/П2 13/5	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			
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. производитель. Голдобин Д.А./ Калькулятор Наварич Т.С./

Заг. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор  Назарич Т.С./

рецип.	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									
№58/ЕС 018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28																	
09/Л2 /5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02															
Итого по подменю:				91,76	4,48	25,66	28,57	44,72	539,19	0,35	0,40	130,68	69,01	113,50	354,80	78,80	6,59							

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

№45/ЕС 2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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									
101/ЕС 2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26			5,00	35,70	39,84	16,92	0,63								
329/ЕС 2018/5	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	5,03	19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12			38,40	27,31	266,80	59,97	3,06								
493/ЕС 12018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00															
109/Л2 3/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30Г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01																
108/Л2 3/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кгс./30Г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02																
Итого по подменю:				91,76	11,01	27,22	26,27	110,10	786,23	0,30	0,33	239,38	43,40	97,66	383,54	109,69	6,41								

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

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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									
№101/ЕС Н2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81			5,00	43,53	49,04	21,04	0,78								
№329/ЕС Н2018/5	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	5,03	19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12			38,40	27,31	266,80	59,97	3,06								
№493/ЕС Н2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00															
№109/Л2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02																
Итого по подменю:				91,76	10,11	29,09	27,71	101,05	770,09	0,32	0,33	244,93	43,40	109,64	419,64	116,41	7,46								

ПОЛДНИК (День 2,)

№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20																	
№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО СМОЛОКОМ	100/30	3,98	23,98	5,60	39,76	305,40	0,08	0,30	0,49			29,00	215,07	252,71	35,12	0,64							
Итого по подменю:				4,99	23,98	5,60	49,81	345,60	0,08	0,30	0,49	29,00	215,37	252,71	35,12	0,67								

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор Наварич Т.С./