

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Меню на 20.01.2024 года (День 12)

Специальное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

И.реч.	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 12-18 лет (День 12,)																			
	Сыр сычужный твердый (порция) 20г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14				
018/5	КАША "ДРУЖБА".	200	2,84	5,34	10,31	28,35	227,54	0,10	0,18	0,92	40,00	138,89	148,50	32,05	0,61				
225/ЕС	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07				
459/ЕС	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				
108/П2	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75г	75	5,97	7,26	5,61	59,67	318,21	0,12	0,06	0,45	10,47	17,44	70,56	12,74	0,98				
573/П2																			
3/5																			
Итого по подменю:		95,00	12,26	21,74	21,65	122,44	772,10	0,31	0,35	4,39	92,47	367,01	380,14	72,15	2,80				
Завтрак "Перемелка" 12-18 лет (День 12,)																			
14/ЕСТ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,18	0,67	8,09	1,82	82,74	0,03	0,02	6,70		17,19	29,06	13,45	0,49				
2018/5	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	0,47	15,61	17,47	4,67	238,39	0,07	0,14	3,40	26,00	17,51	166,00	22,39	2,44				
326/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73				
150/ЕС	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07				
459/ЕС	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																			
013/зд.5																			
Итого по подменю:		128,00	7,30	24,86	33,56	72,92	693,48	0,40	0,33	50,24	62,00	77,52	366,32	97,25	6,26				
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 12,)																			
14/ЕСТ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,18	0,67	8,09	1,82	82,74	0,03	0,02	6,70		17,19	29,06	13,45	0,49				
2018/5	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	0,47	15,61	17,47	4,67	238,39	0,07	0,14	3,40	26,00	17,51	166,00	22,39	2,44				

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			
01/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73			
1/8/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04			
9/1/ЕС	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			
5																		
Итого по подменю:		128,00	5,97	24,83	33,68	59,64	640,96	0,39	0,32	50,24	62,00	77,22	372,02	94,85	6,56			

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 12,)

1/ЕСТ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	1,17	8,08	11,18	122,14	0,05	0,06	4,49		24,39	49,54	34,12	0,64
1/8/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПНОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,19	0,04	0,04	19,78	5,00	42,40	50,82	18,94	0,70
05/ЕС	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,10	25,79	8,57	1,03	184,45	0,25	0,20	2,88	36,60	30,01	251,85	39,77	0,83
9/4/ЕС	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	180	2,36	4,94	10,96	23,55	212,60	0,16	0,19	39,74	10,80	119,62	144,82	50,66	1,49
174/ЕС	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
491/ЕС	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
109/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
2108/П2															
3/5															
Итого по подменю:		139,00	9,42	39,67	34,27	94,11	844,16	0,60	0,56	67,69	52,40	262,67	584,13	181,89	5,88

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

№21/ЕСТ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100г	100	0,65	1,23	8,09	6,54	103,87	0,06	0,07	4,74		25,59	52,29	36,02	0,66
12018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100г	100	0,65	1,23	8,09	6,54	103,87	0,06	0,07	4,74		25,59	52,29	36,02	0,66
№105/ЕС	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПНОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,19	0,04	0,04	19,78	5,00	42,40	50,82	18,94	0,70
ТН2018/5	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,10	25,79	8,57	1,03	184,45	0,25	0,20	2,88	36,60	30,01	251,85	39,77	0,83
№294/ЕС	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	200	2,12	3,55	10,64	21,18	194,64	0,14	0,10	44,97	12,00	46,05	85,53	34,98	1,46
№175/ЕС	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ)200г	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64
ТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64
№491/ЕС	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03			23,00	106,00	25,00	3,10
ТН2018/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03			23,00	106,00	25,00	3,10
№109/П2															
013/5															
Итого по подменю:		139,00	8,37	41,43	34,64	83,75	812,65	0,62	0,48	73,17	53,60	199,05	575,69	175,71	7,39

ПОЛДНИК (День 12,)

Итого по подменю:		139,00	8,37	41,43	34,64	83,75	812,65	0,62	0,48	73,17	53,60	199,05	575,69	175,71	7,39
-------------------	--	--------	------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	------

реп.	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				
18/5	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				
018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80				
18/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08				
Итого по подменю:		4,74	7,33	9,63	47,45	306,00	0,10	0,14	18,14	62,21	239,18	164,88	37,25	6,43					

Итого по подменю: _____

Зае. производ. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор *Молодой* /Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волг /Голдобина Н.Ю./

Директор [Signature] /Филипович В.В./

Меню на 20.01.2024 года (День 12)

Полнительное питание Детей 12-18 лет.

И 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 12,)															
14/ЕСТ 018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,18	0,67	8,09	1,82	82,74	0,03	0,02	6,70		17,19	29,06	13,45	0,49
326/ЕС 2018/5	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	0,47	15,61	17,47	4,67	238,39	0,07	0,14	3,40	26,00	17,51	166,00	22,39	2,44
150/ЕС 2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
491/ЕС 2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
110/П2 3/зд.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
573/П2 13/5	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	4,77	5,80	4,49	47,74	254,57	0,09	0,05	0,36	8,38	13,95	56,45	10,19	0,79
Итого по подменю:		139,00	13,56	31,63	38,10	135,56	1012,04	0,51	0,42	48,52	70,38	120,74	450,39	127,58	7,67

Итого по подменю: 139,00 /Голдобин Д.А./
 Зае. производ. Калькулятор /Наварич Т.С./