

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филиппович В.В./

Меню на 20.12.2023 года (День 9)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

| N 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 |

Завтрак "Лаконка" (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №42/ЕСТ 2018/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,19 | 2,11 | 10,29 | 11,88 | 148,59 | 0,10 | 0,06 | 15,10 | | 15,65 | 56,41 | 20,21 | 0,80 |
| №168/М2 03 | КОТЛЕТы ДОМАШНИЕ | 100 | 1,03 | 13,99 | 19,89 | 10,33 | 276,52 | 0,19 | 0,13 | 0,24 | 26,13 | 18,19 | 148,86 | 22,23 | 2,09 |
| №385/ЕС Н2018 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ. | 180 | 4,56 | 4,37 | 6,49 | 45,59 | 258,23 | 0,05 | 0,03 | | 32,40 | 8,52 | 94,97 | 30,83 | 0,64 |
| №484/ЕС Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 1,89 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 77,64 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,85 | 4,40 | 3,60 | 0,93 |
| №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 |
| №589/п2 13/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |

Итого по подменю: 131,00 15,02 28,99 39,85 150,12 1075,68 0,47 0,27 19,34 58,53 68,51 387,54 98,77 6,39

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

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филлипович В.В./

Меню на 20.12.2023 года (День 9)

Респективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2

| N п.рц. | 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 | | | | |

Практичный завтрак 7-11 лет (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 76/ЕСТ 2018/5 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 226/ЕС 2018/5 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 3,19 | 6,29 | 6,58 | 31,89 | 211,94 | 0,09 | 0,18 | 0,95 | 20,00 | 144,75 | 129,13 | 21,66 | 0,47 |
| 459/ЕС 2018/5 | 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 |
| 108/П2 3/5 | 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 |
| 279/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 | 8,12 | 10,99 | 14,94 | 81,14 | 503,52 | 0,22 | 0,25 | 18,83 | 60,00 | 185,83 | 193,71 | 52,52 | 4,86 |

Завтрак "Переманка" 7-11 лет (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 145/ЕС 2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,11 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 439/Ди г.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 0,05 | 24,14 | 20,74 | 0,46 | 285,06 | 0,12 | 0,20 | 3,65 | 51,48 | 21,55 | 209,63 | 26,15 | 1,72 |
| 255/ЕС 2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,60 | 5,66 | 5,56 | 36,04 | 216,84 | 0,09 | 0,03 | | 27,00 | 20,69 | 48,31 | 8,72 | 0,90 |
| 459/ЕС 2018/5 | 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 |
| 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 |
| Итого по подменю: | | 91,76 | 7,36 | 35,00 | 27,09 | 73,59 | 678,47 | 0,31 | 0,27 | 10,73 | 78,48 | 69,42 | 335,42 | 61,53 | 4,52 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|----|------|-------|-------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| 145/ЕС 2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,11 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 439/Ди г.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 0,05 | 24,14 | 20,74 | 0,46 | 285,06 | 0,12 | 0,20 | 3,65 | 51,48 | 21,55 | 209,63 | 26,15 | 1,72 |

| № 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 | Мг | Fe | | |
| 555/ЕС | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 150 | 3,60 | 5,66 | 5,56 | 36,04 | 216,84 | 0,09 | 0,03 | | 27,00 | 20,69 | 48,31 | 8,72 | 0,90 | | |
| 2018/5 | ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 559/ЕС | 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 | | |
| 2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 6,03 | 34,97 | 27,21 | 60,31 | 625,95 | 0,30 | 0,26 | 10,73 | 78,48 | 69,12 | 341,12 | 59,13 | 4,82 | | |

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 42/ЕСТ | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С | 60 | 0,71 | 1,26 | 6,18 | 7,13 | 89,15 | 0,06 | 0,03 | 9,06 | | 9,39 | 33,85 | 12,12 | 0,48 |
| 018/5 | ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ. | | | | | | | | | | | | | | |
| 92/ЕСТ | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И | 200/5 | 1,04 | 1,62 | 0,90 | 10,40 | 56,34 | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00 | 39,99 | 46,14 | 21,14 | 0,97 |
| 018/5 | КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. | | | | | | | | | | | | | | |
| 168/М2 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ. | 90 | 0,93 | 12,59 | 17,90 | 9,30 | 248,86 | 0,17 | 0,12 | 0,22 | 23,51 | 16,37 | 133,97 | 20,01 | 1,88 |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385/ЕС | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,80 | 3,64 | 5,41 | 37,99 | 215,19 | 0,04 | 0,03 | | 27,00 | 7,10 | 79,14 | 25,70 | 0,54 |
| 12018 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 484/ЕС | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 1,89 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 77,64 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,85 | 4,40 | 3,60 | 0,93 |
| 12018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109/П2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 1,12 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| 3/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 3/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 91,76 | 10,94 | 23,98 | 31,27 | 109,39 | 815,58 | 0,41 | 0,27 | 30,76 | 55,51 | 93,50 | 355,40 | 99,97 | 6,33 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| 42/ЕСТ | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С | 60 | 0,71 | 1,26 | 6,18 | 7,13 | 89,15 | 0,06 | 0,03 | 9,06 | | 9,39 | 33,85 | 12,12 | 0,48 |
| 2018/5 | ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ. | | | | | | | | | | | | | | |
| 92/ЕСТ | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И | 200/5 | 0,84 | 1,62 | 0,90 | 8,40 | 48,35 | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00 | 39,93 | 46,14 | 21,14 | 0,96 |
| 2018/5 | КАРТОФЕЛЕМ" С/С/ДИЕТА №9). | | | | | | | | | | | | | | |
| 168/М2 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ. | 90 | 0,93 | 12,59 | 17,90 | 9,30 | 248,86 | 0,17 | 0,12 | 0,22 | 23,51 | 16,37 | 133,97 | 20,01 | 1,88 |
| 03 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385/ЕС | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,80 | 3,64 | 5,41 | 37,99 | 215,19 | 0,04 | 0,03 | | 27,00 | 7,10 | 79,14 | 25,70 | 0,54 |
| Н2018 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 484/ЕС | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,39 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 17,76 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,88 |
| Н2018/5 | /БЕЗ САХАРА/ | | | | | | | | | | | | | | |
| 109/П2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г | 70 | 2,61 | 5,46 | 0,98 | 26,11 | 135,10 | 0,08 | 0,02 | | | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 91,76 | 9,28 | 24,73 | 31,53 | 92,85 | 754,41 | 0,41 | 0,26 | 30,76 | 55,51 | 95,29 | 371,70 | 100,07 | 6,91 |

ПОЛДНИК (День 9,)

| № 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 | | | | |
| 160/ЕС 2018/5 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,25 | 1,45 | 1,25 | 12,45 | 66,85 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | 5,00 | 60,30 | 45,00 | 7,00 | 0,08 | | | | |
| 589/п2 3/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 | | | | |
| 79/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 | | | | |
| Итого по подменю: | | | 6,50 | 5,70 | 4,15 | 64,90 | 319,75 | 0,10 | 0,11 | 15,30 | 5,00 | 89,80 | 86,50 | 25,00 | 3,78 | | | | |

Заг. производ. _____ /Голдобин Д.А./ Калыкулятор *М.Голова* /Наварич Т.С./

"Утєерждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

рспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2
Меню на 20.12.2023 года (День 9)

| N пещ. | 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 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 76/ЕСТ 2018/5 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 226/ЕС 2018/5 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 3,19 | 6,29 | 6,58 | 31,89 | 211,94 | 0,09 | 0,18 | 0,95 | 20,00 | 144,75 | 129,13 | 21,66 | 0,47 |
| 459/ЕС 2018/5 | 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 |
| 108/П2 3/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г | 60 | 2,90 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,04 | | | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
| 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: | | 90,00 | 8,60 | 11,78 | 15,04 | 85,97 | 527,02 | 0,24 | 0,26 | 18,83 | 60,00 | 188,13 | 202,41 | 55,82 | 5,06 |

Завтрак "Перемелка" 12-18 лет (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 145/ЕС 2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100 | 0,19 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 439/Ди т.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| 255/ЕС 2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 4,33 | 6,80 | 6,67 | 43,25 | 260,21 | 0,11 | 0,03 | | 32,40 | 24,83 | 57,97 | 10,47 | 1,08 |
| 459/ЕС 2018/5 | 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 |
| 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 |
| Итого по подменю: | | 120,00 | 8,17 | 39,11 | 30,54 | 81,61 | 758,04 | 0,35 | 0,30 | 13,94 | 89,60 | 82,75 | 380,38 | 71,78 | 5,09 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|------|-------|-------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| 145/ЕС 2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100 | 0,19 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 439/Ди т.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |

| № 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 | | | | |
| 255/ЕС | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 180 | 4,33 | 6,80 | 6,67 | 43,25 | 260,21 | 0,11 | 0,03 | | 32,40 | 24,83 | 57,97 | 10,47 | 1,08 | | | | |
| 12018/5 | ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 459/ЕС | 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 | | | | |
| 12018/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109/П/2 | 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: | | 120,00 | 6,84 | 39,08 | 30,66 | 68,33 | 705,52 | 0,34 | 0,29 | 13,94 | 89,60 | 82,45 | 386,08 | 69,38 | 5,39 | | | | |

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 42/ЕСТ | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С | 100 | 1,19 | 2,11 | 10,29 | 11,88 | 148,59 | 0,10 | 0,06 | 15,10 | | 15,65 | 56,41 | 20,21 | 0,80 |
| 2018/5 | ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | | | | | | | | | | | |
| 992/ЕСТ | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И | 250/5 | 1,30 | 2,00 | 0,94 | 12,96 | 68,40 | 0,06 | 0,06 | 21,85 | 5,00 | 48,89 | 56,92 | 26,31 | 1,21 |
| 2018/5 | КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | | | | | | | | | | | | | | |
| 168/М/2 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100 | 1,03 | 13,99 | 19,89 | 10,33 | 276,52 | 0,19 | 0,13 | 0,24 | 26,13 | 18,19 | 148,86 | 22,23 | 2,09 |
| 33 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385/ЕС | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ. | 180 | 4,56 | 4,37 | 6,49 | 45,59 | 258,23 | 0,05 | 0,03 | | 32,40 | 8,52 | 94,97 | 30,83 | 0,64 |
| Н2018 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 484/ЕС | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 1,89 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 77,64 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,85 | 4,40 | 3,60 | 0,93 |
| Н2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108/П/2 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109/П/2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 1,12 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| 13/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 131,00 | 13,51 | 28,92 | 38,69 | 134,99 | 1004,78 | 0,52 | 0,33 | 41,19 | 63,53 | 116,50 | 436,86 | 127,18 | 7,60 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 42/ЕСТ | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С | 100 | 1,19 | 2,11 | 10,29 | 11,88 | 148,59 | 0,10 | 0,06 | 15,10 | | 15,65 | 56,41 | 20,21 | 0,80 |
| 2018/5 | ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | | | | | | | | | | | |
| 92/ЕСТ | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И | 250/5 | 1,05 | 2,00 | 0,94 | 10,46 | 58,41 | 0,06 | 0,06 | 21,85 | 5,00 | 48,82 | 56,91 | 26,31 | 1,20 |
| 2018/5 | КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9) | | | | | | | | | | | | | | |
| 168/М/2 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100 | 1,03 | 13,99 | 19,89 | 10,33 | 276,52 | 0,19 | 0,13 | 0,24 | 26,13 | 18,19 | 148,86 | 22,23 | 2,09 |
| 03 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385/ЕС | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ. | 180 | 4,56 | 4,37 | 6,49 | 45,59 | 258,23 | 0,05 | 0,03 | | 32,40 | 8,52 | 94,97 | 30,83 | 0,64 |
| Н2018 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 484/ЕС | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,39 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 17,76 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,88 |
| Н2018/5 | /БЕЗ САХАРА/ | | | | | | | | | | | | | | |
| 109/П/2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г | 70 | 2,61 | 5,46 | 0,98 | 26,11 | 135,10 | 0,08 | 0,02 | | | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |
| 13/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 131,00 | 10,83 | 28,09 | 38,75 | 108,29 | 894,61 | 0,49 | 0,31 | 41,19 | 63,53 | 113,68 | 435,75 | 120,68 | 7,78 |

ПОЛДНИК (День 9,)

| № 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 | Мг | Fe | | | |
| 460/ЕС 2018/5 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,25 | 1,45 | 1,25 | 12,45 | 66,85 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | 5,00 | 60,30 | 45,00 | 7,00 | 0,08 | | | |
| 589/п2 3/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 | | | |
| 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: | | | | 6,50 | 5,70 | 4,15 | 64,90 | 319,75 | 0,10 | 0,11 | 15,30 | 5,00 | 89,80 | 86,50 | 25,00 | 3,78 | | |

Зав. производ. _____

/Голдобин Д.А./

Калькулятор

Наварич

Наварич Т.С./