

"Утверждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Терми

Директор Юва Голдобина Н.Ю./

Директор Филиппович В.В./

Меню на 21.09.2023 года (День 4)

Дополнительное 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				
<b>Завтрак "Лакомка" (День 4,)</b>																			
33/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29				
2018/5	БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ																		
332/ЕС	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45	50,74	450,33	89,41	6,62				
Н2018/5	МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5																		
492/ЕС	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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				
Н2018/5	СУХОФРУКТОВ																		
9110/П2	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				
13/изд.5																			
555/П2	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,08	3,48	5,88	30,82	190,08	0,06	0,04		30,85	8,46	36,42	5,65	0,48				
13/5																			
Итого по подменю:		131,00	13,30	45,44	54,52	133,04	1204,87	0,56	0,55	77,56	88,30	137,29	587,28	133,29	11,47				

Зав. производ. Голдобин Д.А./

Калькулятор

Наварич Т.С./



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	
109/П2 3/5	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	
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	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>120,00</b>	<b>6,80</b>	<b>46,11</b>	<b>20,84</b>	<b>67,95</b>	<b>643,85</b>	<b>0,26</b>	<b>0,40</b>	<b>21,52</b>	<b>168,13</b>	<b>178,47</b>	<b>540,55</b>	<b>250,28</b>	<b>10,24</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)**

113/ЕС 12018/5	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	
352/ЕС 12018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г	280/10	5,12	20,80	18,04	51,24	450,49	0,57	2,01	81,15	6835,71	45,89	426,49	77,50	8,25	
377/ЕС 12018/5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 100Г	100	1,04	2,42	3,41	10,35	81,73	0,05	0,06	52,63	18,00	61,93	44,97	22,77	0,86	
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	
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	
109/П2 3/5	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	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>131,00</b>	<b>14,75</b>	<b>32,93</b>	<b>25,36</b>	<b>147,42</b>	<b>950,11</b>	<b>0,86</b>	<b>2,19</b>	<b>150,78</b>	<b>6853,71</b>	<b>176,94</b>	<b>630,97</b>	<b>156,18</b>	<b>13,63</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)**

113/ЕС 12018/5	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	
332/ЕС 12018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45	50,74	450,33	89,41	6,62	
377/ЕС 12018/5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 100Г	100	0,74	2,42	3,41	7,35	69,76	0,05	0,06	52,63	18,00	60,99	44,80	22,72	0,85	
492/ЕС 12018/5	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 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>131,00</b>	<b>10,53</b>	<b>45,99</b>	<b>44,91</b>	<b>105,15</b>	<b>1008,68</b>	<b>0,63</b>	<b>0,60</b>	<b>115,83</b>	<b>75,45</b>	<b>175,80</b>	<b>642,94</b>	<b>159,04</b>	<b>11,87</b>

**ПОЛДНИК (День 4,)**

№62/ЕСТ 12018/5	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
№461/ЕС 12018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№55/П2 13/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	6,16	6,96	11,75	61,64	380,17	0,12	0,08		61,70	16,91	72,85	11,30	0,96

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		
			9,13	17,21	23,68	91,38	648,13	0,20	0,33	1,04	123,91	349,21	319,05	53,15	2,18		

Итого по подменю:

Зае. произвед. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./

Калькулятор *Молова* Назарич Т.С./



N рецеп.	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		
109/П2 3/5	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		
79/ЕСТ 0018/5	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	6,29	41,48	18,58	62,87	584,63	0,24	0,35	20,61	150,92	155,64	479,71	221,17	9,53

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)**

№113/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		18,01	51,97	19,52	0,83		
№352/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	240/5	4,39	17,80	12,87	43,87	362,53	0,49	1,72	69,56	5844,90	38,47	364,49	66,43	7,06		
№377/ЕС Н2018/5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 60Г	60	0,62	1,45	2,04	6,21	49,04	0,03	0,04	31,58	10,80	36,65	26,88	13,63	0,51		
№492/ЕС Н2018/5	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 13/5	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		
№108/П2 13/5	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		
Итого по подменю:				91,76	12,21	26,80	18,03	122,10	758,23	0,70	1,85	114,84	5855,70	135,13	520,49	124,48	11,48

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)**

№113/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		18,01	51,97	19,52	0,83		
№332/ЕС Н2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 240/5	240/5	3,42	30,41	32,80	34,21	553,73	0,32	0,38	39,60	52,10	43,37	386,16	76,62	5,67		
№377/ЕС Н2018/5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 60Г	60	0,44	1,45	2,04	4,41	41,85	0,03	0,04	31,58	10,80	36,59	26,88	13,63	0,51		
№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 013/5	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		
Итого по подменю:				91,76	9,61	40,16	38,22	96,10	889,06	0,53	0,50	84,88	62,90	141,82	558,46	134,77	10,68

**ПОЛДНИК (День 4,)**

№62/ЕСТ Н2018/5	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
№461/ЕС ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90			129,52	110,72	25,20	0,67
№556/П2 113/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60Г	60	3,70	4,17	7,05	36,98	228,10	0,07	0,05			37,02	10,54	43,79	6,81	0,58

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
Итого по подмену:				6,67	14,42	18,98	66,72	496,06	0,15	0,30	1,04	99,23	342,84	289,99	48,66	1,80	

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

Калькулятор *М.М.М.* /Наварич Т.С./