

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волы /Голдобина Н.Ю./

Директор [Signature] /Филипович В.В./

Меню на 22.02.2024 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	Мg	Fe				
Завтрак "Лакомка" (День 4,)																			
3/З/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				19,25	7,50	1,55			
Н2018/5	СУХОФРУКТОВ																		
110/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				
13изд.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				
1315																			
Итого по подменю:		139,00	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.

№ 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		
09/П/2	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	
09/ЕСТ	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	1ШТ/150г	1,55	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50			28,50	24,00	18,00	3,45	
Итого по подменю:		96,26	4,96	22,34	13,13	49,46	405,44	0,27	0,40	56,97	90,10	199,16	387,58	111,51	6,92		

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№3/ЕСТ	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		
018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52			21,65	14,03	8,00	0,78	
113/ЕС	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	
12018/5	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	
492/ЕС	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	
12018/5	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	
1109/П/2	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	
Итого по подменю:		96,26	12,01	26,09	22,12	120,04	783,93	0,69	1,83	101,78	5844,90	120,13	507,64	118,85	11,75		

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

№3/ЕСТ	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		
106/ЕС	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	200	0,98	4,03	4,70	9,83	97,77	0,03	0,04	2,26			9,61	55,38	12,87	0,69	
Н2018	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51			67,20	29,97	238,50	114,75	
373/ЕС	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51			67,20	29,97	238,50	114,75	
Н2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	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	Н2018	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	
109/П/2	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	
Итого по подменю:		96,26	4,99	34,28	20,55	49,91	524,79	0,34	0,28	65,29	67,20	82,13	403,71	167,12	6,30		

ПОЛДНИК (День 4,)

№6/ЕСТ	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		
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	
461/ЕС	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	
Н2018/5	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	
555/П/2	№13/5	60	3,70	4,17	7,05	36,98	228,10	0,07	0,05				37,02	10,54	43,79	6,81	
Итого по подменю:		96,26	4,99	34,28	20,55	49,91	524,79	0,34	0,28	65,29	67,20	82,13	403,71	167,12	6,30		

№ 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	Мг	Fe
Итого по подменю:		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.Медведев* /Наварич Т.С./

№ 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:

Заг. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор *Молова* /Наварич Т.С./