

№ 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	Мг	Fe				
09/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			
9/ЕСТ	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00			28,80	19,80	16,20	3,96			
018/5																			
Итого по подменю:			128,00	5,01	30,94	31,38	50,06	606,35	0,30	1,03	19,59	388,15	399,01	542,76	80,41	9,21			

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

33/П20	САЛАТ "ВЕСНА"	100	0,29	9,30	12,03	2,86	156,88	0,08	0,34	32,65	150,00	70,83	155,22	25,80	2,31	
108/ЕС	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36	
307/ЕС	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	0,65	13,34	3,79	6,54	113,71	0,11	0,16	2,27	44,60	56,45	214,58	50,76	1,21	
374/ЕС	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43	
493/ЕС	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	
12018/5	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	
108/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	
109/П2																
13/5																
Итого по подменю:			139,00	9,99	45,36	39,63	99,91	938,62	0,58	0,88	275,19	275,12	256,75	691,62	166,27	8,89

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 2,)

33/П20	САЛАТ "ВЕСНА"	100	0,29	9,30	12,03	2,86	156,88	0,08	0,34	32,65	150,00	70,83	155,22	25,80	2,31	
3/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36	
108/ЕС	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	0,65	13,34	3,79	6,54	113,71	0,11	0,16	2,27	44,60	56,45	214,58	50,76	1,21	
Н2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19	
307/ЕС	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60	
Н2018/5	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	
493/ЕС																
ТН2018/5																
109/П2																
013/5																
Итого по подменю:			139,00	5,65	40,77	37,94	56,44	730,50	0,47	0,82	270,09	269,72	235,83	628,68	143,25	7,60

ПОЛДНИК (День 2,)

№468/ЕС	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
---------	---------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	-------	--------	-------	-------	------

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		
544/ЕС 2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	3,76	3,77	6,82	37,63	226,94	0,06	0,04	0,05	34,69	16,60	37,68	6,01	0,49		
293/П2 8	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
Итого по подменю:			6,13	9,77	10,22	61,33	376,34	0,12	0,26	4,65	54,69	152,60	147,68	29,01	3,39		

Заг. производитель. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор М.И. Давыдов /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				
544/ЕС 2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65				
Итого по подменю:			5,72	15,02	15,48	57,17	428,15	0,16	0,45	1,27	86,25	266,13	242,24	38,01	0,85				

Заг. производ. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор М.А.В.В. Назарич Т.С./

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Дерми

Директор Рогов /Голдобина Н.Ю./

Директор Филиппович В.В.

Меню на 23.04.2024 года (День 2)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

№ 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														
Завтрак "Лакомка" (День 2,)																													
2278/ЕС	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04														
Н2018/5	СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ.	200	1,01			10,05	40,20					0,30		0,03															
Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ																												
Н2018/5	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														
Н2018/5	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														
Н2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56														
Итого по подменю:		139,00	12,76	54,78	14,58	127,51	860,86	0,31	0,72	16,22	74,83	450,69	568,69	97,29	5,53														

Итого по подменю: 139,00 12,76 54,78 14,58 127,51 860,86 0,31 0,72 16,22 74,83 450,69 568,69 97,29 5,53

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