

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

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

Меню на 23.12.2023 года (День 12)

Практичный завтрак 12-18 лет (День 12,)

№ 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				
№72/ЕСТ 2018/5	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14				
№225/ЕС Н2018/5	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				
№459/ЕС Н2018/5	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 13/5	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				
№573/П2 13/5	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				
Итого по подменю:		90,00	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 2018/5	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 Н2018/5	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 Н2018/5	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
№459/ЕС Н2018/5	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 13/5	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	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 /Дюеша 9 (День 12,)

№14/ЕСТ Н2018/5	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 Н2018/5	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

N пед.	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				
№150/ЕС Н2018/5	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				
№459/ЕС Н2018/5	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				
№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				

Итого по подменю:

120,00

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,)

№21/ЕСТ 2018/5	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
№105/ЕС Н2018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПКОЙ)	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
№294/ЕС Н2018/5	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
№174/ЕС Н2018/5	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	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
№491/ЕС Н2018/5	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
№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:

131,00

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 2018/5	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 Н2018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПКОЙ)	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
№294/ЕС Н2018/5	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
№175/ЕС Н2018	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ)200г	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
№491/ЕС Н2018/5	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
№109/П2 13/5	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

Итого по подменю:

131,00

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,)

№ п/п	№ рецепта	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			
№62/ЕСТ 2018/5		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			
№501/ЕС Н2018/3		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80			
№79/ЕСТ 2018/5		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			

Заг. производ. _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор *М.Навар* /Наварич Т.С./