





№ п/п	N 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	
№109/П2 13/5	№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78	
№79/ЕСТ 2018/5	№79/ЕСТ 2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,88</b>	<b>28,86</b>	<b>22,55</b>	<b>48,87</b>	<b>514,60</b>	<b>0,25</b>	<b>0,46</b>	<b>43,17</b>	<b>149,72</b>	<b>416,70</b>	<b>417,58</b>	<b>92,52</b>	<b>2,95</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)**

№47/ЕСТ 2018/5	№47/ЕСТ 2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30		14,32	27,07	12,03	0,52	
№101/ЕСТ Н2018/5	№101/ЕСТ Н2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63	
№34/ЕСТ Н2018/3	№34/ЕСТ Н2018/3	КОГЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19	
№384/ЕСТ Н2018/5	№384/ЕСТ Н2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56	
№492/ЕС Н2018/5	№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	№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	№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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>11,80</b>	<b>26,15</b>	<b>30,57</b>	<b>117,95</b>	<b>852,09</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>29,88</b>	<b>54,50</b>	<b>130,50</b>	<b>385,23</b>	<b>101,42</b>	<b>6,98</b>

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

№47/ЕСТ 2018/5	№47/ЕСТ 2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30		14,32	27,07	12,03	0,52	
№101/ЕСТ Н2018/5	№101/ЕСТ Н2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63	
№34/ЕСТ Н2018/3	№34/ЕСТ Н2018/3	КОГЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19	
№156/ЕС Н/2018/	№156/ЕС Н/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29	
№489/ЕС Н2018/5	№489/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12	
№109/П2 13/5	№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,72</b>	<b>24,50</b>	<b>28,85</b>	<b>47,13</b>	<b>546,42</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>147,07</b>	<b>45,50</b>	<b>142,70</b>	<b>356,94</b>	<b>89,40</b>	<b>6,99</b>

**ПОЛДНИК (День 4,)**

№461/ЕС Н/2018/	№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
--------------------	--------------------	-------------	-----	------	--	------	-------	-------	--	--	--	--	------	--	--	------

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		
555/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		

Итого по подменю:

7,66 6,96 11,76 76,68 440,42 0,12 0,08 61,70 17,36 72,85 11,30 1,01

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./ Калькулятор *М.М.М.* Назарич 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	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	0,93
№79/ЕСТ 2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00			35,00	17,00	11,00	0,10

Итого по подменю:

128,00 5,82 35,38 25,04 58,16 600,26 0,29 0,56 44,80 166,89 466,41 494,44 112,85 3,51

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

№47/ЕСТ 2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50			23,86	45,12	20,05	0,86
№101/ЕС Н2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00		43,53	49,04	21,04	0,78
№341/ЕС Н2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00		34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕС Н2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40		8,73	99,00	32,18	0,67
№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
№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
№109/П2 13/5	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

Итого по подменю:

139,00 14,21 31,03 38,45 141,90 1038,55 0,36 0,37 39,72 62,40 157,38 464,01 127,84 8,23

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

№47/ЕСТ 2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50			23,86	45,12	20,05	0,86
№101/ЕС Н2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00		43,53	49,04	21,04	0,78
№341/ЕС Н2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00		34,66	176,30	23,07	2,44
№156/ЕС Н/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60		53,73	100,99	33,11	2,74
№489/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50			7,50	4,80	2,10	0,12
№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

139,00 5,50 27,85 36,20 54,86 656,84 0,43 0,50 179,55 51,60 172,48 418,65 109,37 8,18

**ПОЛДНИК (День 4,)**

№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25						0,45			0,05
--------------------	-------------	-----	------	--	------	-------	-------	--	--	--	--	--	------	--	--	------

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	Мг	Fe				
№555/П2 13/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06			46,28	13,17	54,73	8,51	0,72			
№293/П2 08	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г.	200																	
Итого по подменю:			6,12	5,22	8,83	61,27	345,38	0,09	0,06			46,28	13,62	54,73	8,51	0,77			

Заг. производ. \_\_\_\_\_ /Голдобин Д.А./ Калькулятор *Молова* /Наварич Т.С./

"Утврждаю"  
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"  
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Н.Ю. Голдобина /Голдобина Н.Ю./

Директор В.В. Филипович /Филипович В.В./

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

Меню на 25.04.2024 года (День 4)

Завтрак "Лакомка" (День 4,)

№ 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				
№47/ЕСТ 12018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50		23,86	45,12	20,05	0,86				
№341/ЕС ГН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00	34,66	176,30	23,07	2,44				
№384/ЕС ГН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67				
№492/ЕС ГН2018/5	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				
№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				
№555/П2 13/5	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				
Итого по подменю:			139,00	15,42	31,10	38,18	154,11	1084,83	0,33	0,34	11,91	88,25	117,71	433,99	105,85	7,53			

Зав. производ. Д.А. Голдобин /Голдобин Д.А./

Калькулятор Т.С. Наварич /Наварич Т.С./