

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

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

Меню на 27.01.2024 года (День 6)

Правильный завтрак 12-18 лет (День 6,)

№ 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	Мg	Fe				
№72/ЕСТ Н2018/5		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				
№269/П2 Н13/5		Каша "Янтарная".	200	3,95	8,43	11,40	39,50	294,51	0,23	0,22	3,11	40,00	174,30	216,68	53,72	1,69				
№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 Н13/5		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				
№79/ЕСТ 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				
Итого по подменю:			95,00	8,87	18,17	17,73	88,62	587,46	0,37	0,36	21,13	82,00	408,98	394,26	94,58	6,20				

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 6,)

№284/ЕС Н2018/5		Пудинг творожный запеченный, со сметаной	200/30	6,30	39,57	7,95	63,02	482,00	0,14	0,51	0,62	64,03	315,69	410,24	60,17	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
№108/П2 Н13/5		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
№79/ЕСТ 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
Итого по подменю:			128,00	10,25	42,61	8,86	102,48	660,49	0,24	0,56	18,50	64,03	349,77	454,42	84,43	5,70

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет/Диета 9 (День 6,)

№284/ЕС Н2018/5		Пудинг творожный запеченный, с соусом	200/40	3,49	41,90	12,97	34,93	425,00	0,14	0,55	0,51	113,49	270,17	393,92	57,20	1,75
№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 Н13/5		Хлеб ржаной 50г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ 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
№79/ЕСТ 12018/5	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: **128,00** 6,86 46,47 14,28 68,57 589,57 0,25 0,60 18,39 113,49 308,55 465,00 84,06 6,64

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 6,)

№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
№120/ЕС 12018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,68	9,41	12,40	16,84	216,59	0,11	0,14	15,56		36,73	153,41	42,04	1,56
№439/ДИ т.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06		23,94	232,93	29,05	1,91
№384/ЕС 12018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04			8,73	99,00	32,18	0,67
№489/ЕС 12018/5	КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	0,17
№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	1кус./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** 12,63 48,67 53,20 126,25 1179,11 0,46 0,49 34,62 104,60 119,61 610,56 149,42 7,10

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 6,)

№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
№121/ЕС 12018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	250/35	1,86	9,54	5,45	18,56	161,40	0,20	0,14	22,92		33,27	144,62	40,10	1,43
№439/ДИ т.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06		23,94	232,93	29,05	1,91
№384/ЕС 12018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04			8,73	99,00	32,18	0,67
№489/ЕС 12018/5	КОМПЛОТ 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 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48

Итого по подменю: **139,00** 10,76 48,75 46,45 107,50 1043,04 0,53 0,47 41,98 103,85 115,70 611,27 143,48 7,47

ПОЛДНИК (День 6,)

№459/ЕС 12018/5	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
№537/ЕС 12018/5	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	5,85	10,19	9,83	58,51	363,33	0,22	0,19	13,91		46,83	81,83	154,53	33,71

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		
№468/ЕС Н2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР).	100	0,40	2,90	2,50	4,00	50,10	0,04	0,17	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10		

Итого по подменю: 7,28 13,16 12,34 72,78 454,82 0,26 0,36 17,49 66,83 205,01 246,11 48,57 1,77

Заг. производ. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор *М.И.Иванов* /Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

дополнительное питание детей 12-18 лет.

Меню на 27.01.2024 года (День 6)

Заештрак "Лакомка" (День 6,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У						Са	Р	Мg	Fe	
№47/ЕСТ Н2018/5	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	
№439/Ди т.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91	
№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	
№489/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	0,17	
№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	
№537/ЕС Н2018/5	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,51	6,11	5,90	35,11	218,00	0,13	0,11	8,35	28,10	49,10	92,72	20,22	0,96	
Итого по подменю:		139,00	13,49	43,79	46,50	134,86	1133,52	0,45	0,45	27,41	117,70	127,38	532,47	121,00	6,10	

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