

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

Директор  /Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Филипович В.В./

ЛДП Питание детей 12-18 лет /обед+полдник/

Меню на 06.06.2024 года (День 4)

№ рц.	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

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)																
№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	
№101/ЕС ТН2018/5	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 ТН2018/3	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 ТН2018/5	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 ТН2018/5	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 013/5	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	
№108/П2 013/5	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	
Итого по подменю:				14,58	31,81	38,59	145,63	1057,85	0,37	0,37	39,72	62,40	159,68	474,61	130,34	8,54

ПОЛДНИК (День 4,)																	
№461/ЕС Н/2018/1	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05		
№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		
№2293/П2 08	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ (ТОМАТНЫЙ БЕЗ САХАРА)	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:				203,59	7,03	7,11	6,11	70,35	364,85	0,15	0,13	12,35	28,10	63,55	106,72	28,22	3,81

Заг. производ. Голдобин Д.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утврждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волы /Голдобина Н.Ю./

Директор Филипович В.В.

ЛДО 2-х разовое питание детей 7-11 лет

Меню на 06.06.2024 года (День 4)

N реч.	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 (7-11 лет) (День 4,)

№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
№279/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГ/МОЛОКОМ 180	180/40	5,61	23,38	12,04	56,10	426,40	0,16	0,40	6,28	61,09	289,37	335,46	80,35	1,51	
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48			2,40	3,60	1,80	0,08
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02				9,20	34,80	13,20	0,80
Итого по подменю:			10,32	27,22	13,04	103,25	639,84	0,27	0,45	21,76	61,09	324,97	390,36	108,85	5,69	

ОБЕД (7-11 лет) (День 4,)

№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
№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".	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/ЕС 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	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 3/5	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 3/5	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:			235,00	12,33	27,04	35,68	123,13	922,36	0,32	0,33	39,63	54,50	147,87	412,48	113,56	7,47

Зав. производ. Голдобин Д.А./

Калькулятор Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппов В.В./

ЛДО 2-х разовое питание детей 12-18 лет

Меню на 06.06.2024 года (День 4)

№ 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	Мg	Fe				
ЗАВТРАК (12-18 лет) (День 4,)																				
№9/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			
№279/ЕС ТН2018		ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО С/М 230/40	230/40	6,55	29,08	14,44	65,46	508,26	0,20	0,50	7,91	78,06	339,41	404,20	99,18	1,95				
№652/Ди ет.сб./М2		ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48			2,40	3,60	1,80	0,08			
№108/П2 013/5		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			
Итого по подменю:				11,75	33,71	15,54	117,44	745,20	0,33	0,56	23,39	78,06	377,31	467,80	130,98	6,33				

ОБЕД (12-18 лет) (День 4,)

№ 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				
№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			
№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				
№109/П2 3/5		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				
№108/П2 3/5		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				
Итого по подменю:				14,58	31,81	38,59	145,63	1057,85	0,37	0,37	39,72	62,40	159,68	474,61	130,34	8,54				

Зав. производ.

Голдобин Д.А./

Калькулятор  Назарич Т.С./