

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

арспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

Меню на 09.09.2024 года (День 7)

| № 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 |

Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №21/ЕСТ 2018/5 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ. | 60 | 0,67 | 0,70 | 4,85 | 6,71 | 73,29 | 0,03 | 0,04 | 2,69 | | 14,63 | 29,72 | 20,47 | 0,39 |
| №267/ЕС Н2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,36 | 13,53 | 19,30 | 3,55 | 242,07 | 0,09 | 0,51 | 0,52 | 271,61 | 129,78 | 236,65 | 20,01 | 2,43 |
| №461/ЕС Н/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №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 |
| №590/П2 13/изд.5 | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 7,70 | 21,57 | 28,31 | 77,02 | 649,54 | 0,23 | 0,60 | 3,21 | 275,11 | 168,81 | 355,77 | 64,88 | 5,14 |

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №52/Мос ва 2022 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОГУРЦОМ. | 60 | 0,21 | 0,78 | 4,25 | 2,05 | 49,59 | 0,02 | 0,02 | 17,36 | | 21,12 | 17,31 | 8,56 | 0,32 |
| №603/М ДСКВА | БИФШТЕКС "НЕЖНОСТЬ". | 90 | 0,88 | 18,11 | 15,87 | 8,77 | 250,50 | 0,03 | 0,03 | | 23,40 | 16,92 | 25,89 | 6,97 | 0,54 |
| №204/ЕС Н2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,91 | 8,66 | 7,15 | 39,09 | 255,35 | | 0,15 | 4,92 | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 |
| №461/ЕС Н/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №110/П2 013/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 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 9,07 | 32,26 | 28,00 | 90,63 | 744,09 | 0,13 | 0,23 | 22,28 | 50,40 | 73,09 | 307,81 | 169,88 | 7,07 |

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Дюета №9 (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----|------|-------|-------|------|--------|------|------|-------|---------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,23 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| №354/ЕС ТН2018/5 | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 0,62 | 17,22 | 14,91 | 6,22 | 228,38 | 0,29 | 2,06 | 30,76 | 7647,70 | 27,36 | 304,82 | 18,67 | 6,49 |

| № п.з. | 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 |
| №204/ЕС | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 100 | 2,61 | 5,77 | 4,77 | 26,06 | 170,23 | 0,10 | 3,28 | 18,00 | 13,87 | 137,81 | 91,30 | 3,09 | |
| №2018/5 | РАССЫЛЧАТАЯ 100Г | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | |
| №461/ЕС | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | | | | | | | | | | | | | | |
| №12018/1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 | 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 | |
| 3/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 4,59 | 25,99 | 20,23 | 45,82 | 469,72 | 0,36 | 2,19 | 49,04 | 7665,70 | 56,53 | 490,03 | 129,47 | 11,05 |

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| №146/ЕС | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 60 | 0,10 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| №2018/5 | ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ) | | | | | | | | | | | | | | |
| №115/ЕС | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ. | 200/5 | 1,18 | 3,27 | 3,99 | 11,82 | 96,42 | 0,10 | 0,07 | 21,75 | 21,00 | 44,77 | 81,81 | 26,74 | 1,12 |
| №2018 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №405/Ди | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г | 90 | 0,87 | 14,42 | 14,09 | 8,68 | 219,37 | 0,08 | 0,15 | 0,21 | 14,40 | 41,10 | 163,03 | 23,46 | 2,17 |
| г.сб.201 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №179/ЕС | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В | 150 | 1,86 | 3,69 | 8,42 | 18,63 | 165,73 | 0,13 | 0,12 | 20,20 | 51,26 | 69,87 | 96,02 | 27,79 | 1,05 |
| №2018/5 | СМЕТАННОМ СОУСЕ | | | | | | | | | | | | | | |
| №501/ЕС | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №2018/3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 | 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 | |
| №13/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №108/П2 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кгс./40г. | 1,93 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,02 | | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| 13/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 9,46 | 27,36 | 27,38 | 94,66 | 735,96 | 0,43 | 0,40 | 49,16 | 86,66 | 199,64 | 435,86 | 115,09 | 9,23 |

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| №145/ЕС | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ | 60 | 0,23 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| №2018/5 | (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | | | | | | | | | | | | | | |
| №115/ЕС | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ. | 200/5 | 1,18 | 3,27 | 3,99 | 11,82 | 96,42 | 0,10 | 0,07 | 21,75 | 21,00 | 44,77 | 81,81 | 26,74 | 1,12 |
| №2018 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №364/ЕС | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ. | 100 | 0,33 | 14,46 | 7,21 | 3,31 | 136,12 | 0,06 | 0,07 | 3,48 | 75,00 | 17,29 | 116,01 | 55,81 | 1,05 |
| №150/ЕС | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г | 100 | 1,61 | 2,01 | 3,85 | 16,13 | 107,18 | 0,12 | 0,08 | 19,72 | 19,05 | 13,80 | 59,17 | 22,84 | 0,92 |
| №498/ЕС | СОК ТОМАТНЫЙ * | 200 | 0,58 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,06 | 0,06 | 20,00 | | 14,00 | 64,00 | 24,00 | 1,40 |
| №2018 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 | 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 |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 4,86 | 24,35 | 15,72 | 48,67 | 436,81 | 0,41 | 0,31 | 79,95 | 115,05 | 104,01 | 363,09 | 147,64 | 5,81 |

ПОЛДНИК (День 7,)

| № | 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 | |
| №464/ЕС | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,19 | 3,02 | 2,50 | 21,89 | 122,14 | 0,04 | 0,15 | 0,90 | | 126,45 | 95,00 | 15,00 | 0,15 | |
| №2018/5 | | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 | |
| №79/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 | |
| 2018/5 | | | | 6,55 | 6,37 | 6,65 | 65,57 | 347,59 | 0,12 | 0,21 | 18,90 | 3,50 | 165,40 | 146,30 | 38,20 | 4,85 | |

Итого по подменю:

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

"Утверждено"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г. Пермь

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филиппович В.В./

Сервисное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

Меню на 09.09.2024 года (День 7)

| № 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 | Мg | Fe |

Практичный завтрак 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|------|
| №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 | |
| №267/ЕС Н2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 0,47 | 18,04 | 25,02 | 4,72 | 316,15 | 0,12 | 0,67 | 0,69 | 358,15 | 173,41 | 315,36 | 26,71 | 3,24 | |
| №461/ЕС Н/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 | |
| №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 | |
| №590/П2 13/5 | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 |
| Итого по подменю: | | 100,00 | 8,11 | 25,79 | 37,04 | 81,13 | 761,57 | 0,28 | 0,78 | 5,18 | 361,65 | 219,90 | 439,90 | 84,33 | 5,67 | |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|---------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №52/Мос ва 2022 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОГУРЦОМ | 100 | 0,34 | 1,30 | 7,09 | 3,42 | 82,65 | 0,03 | 0,03 | 28,93 | | 35,20 | 28,86 | 14,27 | 0,53 |
| №603/М ДСКВА | БИФШТЕКС "НЕЖНОСТЬ" | 100 | 0,97 | 20,12 | 17,63 | 9,74 | 278,33 | 0,04 | 0,03 | | 26,00 | 18,80 | 28,77 | 7,74 | 0,60 |
| №204/ЕС Н2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 4,69 | 10,39 | 8,58 | 46,91 | 306,42 | | 0,17 | 5,90 | 32,40 | 24,96 | 248,06 | 164,34 | 5,56 |
| №461/ЕС Н/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №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 |
| Итого по подменю: | | 130,00 | 10,07 | 36,52 | 34,03 | 100,79 | 856,05 | 0,15 | 0,26 | 34,83 | 58,40 | 93,21 | 363,59 | 203,75 | 8,27 |

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-----|------|-------|-------|------|--------|------|------|-------|---------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС Н2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100 | 0,38 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| №354/ЕС Н2018/5 | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 0,62 | 17,22 | 14,91 | 6,22 | 228,38 | 0,29 | 2,06 | 30,76 | 7647,70 | 27,36 | 304,82 | 18,67 | 6,49 |

| N 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 | |
| №204/ЕС Н2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,91 | 8,66 | 7,15 | 39,09 | 255,35 | | 0,15 | 4,92 | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 | |
| №461/ЕС Н/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | | |
| №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 | |
| Итого по подменю: | | | 130,00 | 5,85 | 28,93 | 22,62 | 58,51 | 553,75 | 0,38 | 2,26 | 60,68 | 7674,70 | 67,91 | 564,03 | 181,87 | 12,80 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

| № | 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 | |
| №146/ЕС Н2018/5 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ), | 100 | 0,17 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,90 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 | |
| №115/ЕС Н2018 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ | 250/5 | 1,47 | 4,06 | 4,80 | 14,74 | 118,49 | 0,12 | 0,08 | 27,19 | 25,00 | 54,86 | 101,50 | 33,31 | 1,40 | |
| №405/Ди г.сб.201 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г | 100 | 0,96 | 16,02 | 15,65 | 9,64 | 243,74 | 0,08 | 0,17 | 0,23 | 16,00 | 45,66 | 181,14 | 26,07 | 2,41 | |
| №179/ЕС Н2018/5 | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ. | 180 | 2,24 | 4,43 | 10,10 | 22,36 | 198,87 | 0,16 | 0,14 | 24,25 | 61,51 | 83,85 | 115,22 | 33,34 | 1,26 | |
| №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 | |
| №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 | 10,78 | 31,60 | 31,57 | 107,78 | 843,40 | 0,51 | 0,47 | 60,67 | 102,51 | 239,77 | 511,16 | 138,72 | 10,40 |

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 7,)

| № | 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 | |
| №145/ЕС Н2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100 | 0,38 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | |
| №115/ЕС Н2018 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ | 250/5 | 1,47 | 4,06 | 4,80 | 14,74 | 118,49 | 0,12 | 0,08 | 27,19 | 25,00 | 54,86 | 101,50 | 33,31 | 1,40 | |
| №364/ЕС Н2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 | |
| №150/ЕС Н2018/5 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г | 100 | 1,61 | 2,01 | 3,85 | 16,13 | 107,18 | 0,12 | 0,08 | 19,72 | 19,05 | 13,80 | 59,17 | 22,84 | 0,92 | |
| №498/ЕС Н/2018 | СОК ТОМАТНЫЙ * | 200 | 0,58 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,06 | 0,06 | 20,00 | | 14,00 | 64,00 | 24,00 | 1,40 | |
| №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 | 5,56 | 28,87 | 18,13 | 55,64 | 504,32 | 0,46 | 0,35 | 96,08 | 134,05 | 124,30 | 421,69 | 174,63 | 6,80 |

ПОЛДНИК (День 7,)

| № 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 | Мg | Fe | | |
| №464/ЕС Н2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,19 | 3,02 | 2,50 | 21,89 | 122,14 | 0,04 | 0,15 | 0,90 | | 126,45 | 95,00 | 15,00 | 0,15 | | |
| №590/П2 13/5 | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 | | |
| №79/ЕСТ 2018/5 | 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 | | |
| Итого по подменю: | | | 6,55 | 6,37 | 6,65 | 65,57 | 347,59 | 0,12 | 0,21 | 18,90 | 3,50 | 165,40 | 146,30 | 38,20 | 4,85 | | |

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