

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				
№384/ЕС	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37				
№2018/5																			
№459/ЕС	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				
№2018/5																			
№109/П2	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				
13/5																			
Итого по подменю:		128,00	5,34	21,09	27,32	53,45	544,15	0,18	0,18	12,85	38,00	56,16	293,35	67,17	4,61				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 12,)

№15/ЕСТ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛеныМ ЛУКОМ	100	0,20	0,74	10,09	1,97	101,64	0,03	0,03	9,46		27,15	28,62	13,93	0,44
№2018/5															
№114/ЕС	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
№2018/5															
№343/П2	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9.	120	0,33	15,94	11,57	3,29	181,04	0,17	0,14	4,49	21,86	26,77	168,81	34,59	0,79
№13/5															
№150/ЕС	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
№2018/5															
№491/ЕС	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
№2018/5															
№109/П2	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
013/5															
№108/П2	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
013/5															
Итого по подменю:		139,00	9,80	28,25	35,73	97,92	826,63	0,61	0,44	74,28	62,86	161,86	452,96	153,06	6,04

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

№15/ЕСТ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛеныМ ЛУКОМ	100	0,20	0,74	10,09	1,97	101,64	0,03	0,03	9,46		27,15	28,62	13,93	0,44
№2018/5															
№114/ЕС	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
№2018/5															
№343/П2	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9	100	0,27	13,28	9,64	2,74	150,86	0,14	0,12	3,74	18,21	22,31	140,67	28,83	0,66
013/5															
№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
№2018/5															
№491/ЕС	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
№2018/5															
№109/П2	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
013/5															
Итого по подменю:		139,00	5,35	21,43	30,08	53,56	570,69	0,43	0,34	55,99	42,26	138,01	346,11	117,09	4,45

ПОЛДНИК (День 12,)

№ рел.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
№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
№529/ЕС	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ	60	2,21	9,49	9,19	22,11	209,08	0,08	0,08	0,52	23,75	13,02	96,03	12,83	1,34
№79/ЕСТ	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:			5,98	10,05	9,75	59,83	367,24	0,14	0,13	18,52	23,75	49,42	125,43	33,43	7,22

Зае. производ. Голдобин Д.А./ Калькулятор Молодов Назарич Т.С./

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

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

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

Меню на 18.05.2024 года (День 12)

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

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		

Заптрак "Лакомка" (День 12,)

№15/ЕСТ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С	100	0,20	0,74	10,09	1,97	101,64	0,03	0,03	9,46		27,15	28,62	13,93	0,44
Н2018/5	ЗЕЛЕНЬИМ ЛУКОМ														
№343/П2	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	120	0,54	15,94	11,57	5,42	189,60	0,17	0,14	4,49	21,86	26,83	168,81	34,59	0,79
013/5	ОВОЩАМИ 120Г														
№150/ЕС	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
ТН2018/5															
№491/ЕС	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
ТН2018/5															
№110/П2	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
013/изд.5															
№79/ЕСТ	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
Н2018/5															
Итого по подменю:		139,00	10,35	26,83	30,31	103,42	794,18	0,57	0,41	67,01	57,86	150,07	412,81	143,57	8,48

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