

"Утверждено"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Волг /Голдобина Н.Ю./

Директор Филиппович В.В.

Дополнительное питание детей 12-18 лет "Ланч"

Меню на 24.09.2024 года (День 8)

Завтрак усиленный "Ланч" (День 8,)

№ 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				
№177/ЕСТ-12018/5		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,36	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75			14,22	25,01	19,06	0,86			
№599/Москва		ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	0,47	19,41	4,35	4,72	135,60	0,02	0,05	1,38	11,00	42,15	34,97	6,14	0,15				
№54-22/Москва		БУЛГУР ОТВАРНОЙ.	180	5,47	8,90	5,29	54,73	302,10	0,15	0,08		24,00	28,85	218,25	118,21	1,83				
№493/ЕСТ-Н2018/5		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65				
№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				
№1013/Москва		ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ".	75	4,61	6,66	4,06	46,14	247,69	0,10	0,04		20,66	15,66	55,41	9,68	0,79				

Итого по подменю: 200,00 15,94 41,41 20,88 159,51 991,83 0,42 0,30 225,13 55,66 127,13 394,94 173,89 5,81

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