

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  Филипович В.В./

Меню на 26.09.2024 года (День 10)

Полнительное питание детей 12-18 лет "Ланч"

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак усиленный "Ланч" (День 10,) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 918/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 0,83 | 1,60 | 10,09 | 8,25 | 130,21 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | 42,23 | 31,17 | 14,39 | 0,58 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 575/Мо | ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ НА ШПАЖКАХ | 100 | 0,21 | 31,40 | 5,64 | 2,05 | 184,52 | 0,01 | 0,01 | 2,50 | 11,43 | 15,29 | 3,72 | 0,23 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 635/М | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ 180Г | 180 | 2,96 | 5,94 | 8,48 | 29,63 | 218,54 | 0,22 | 0,16 | 36,42 | 18,90 | 113,00 | 46,71 | 1,75 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 814/Мо | КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ) | 200 | 1,04 | 0,27 | 0,06 | 10,41 | 43,28 | 0,01 | 0,01 | 18,00 | 10,44 | 6,90 | 3,90 | 0,11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 547/ЕС | МАННИК. | 80 | 2,65 | 4,62 | 5,05 | 26,53 | 170,05 | 0,05 | 0,12 | 0,21 | 51,63 | 48,69 | 69,52 | 9,46 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 200,00 | 10,26 | 48,54 | 30,04 | 102,55 | 875,00 | 0,39 | 0,35 | 82,49 | 70,53 | 239,59 | 339,88 | 95,58 | 4,79 | | | | | | | | | | | | | | |

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