

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Кутшцева Н.С./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 42" г. Пермь



Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

Меню на 28.11.2022 года (День 7)

Практичный завтрак 12-18 лет (День 7,)

№ п/п	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				
№21/ЕСТ ТН2018/5		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	1,17	8,08	122,14	0,05	0,06	4,49	24,39	49,54	34,12	0,64						
№267/ЕС ТН2018/5		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24					
№461/ЕС ТН/2018/		ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04				0,45				0,05					
№108/П2 013/5		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00					
№590/П2 013/изд.		ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74					
Итого по подменю:			90,00	8,11	25,79	37,04	81,13	0,28	0,78	5,18	361,65	219,90	439,90	84,33	5,67					

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

№145/ЕС ТН2018/5		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54	
№347/ЕС ТН2018/3		КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	0,06	0,10	0,15	31,09	109,13	18,04	1,51	
№204/ЕС ТН2018/5		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56	
№461/ЕС ТН/2018/		ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04				0,45			0,05	
№110/П2 013/изд.5		ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	0,08	0,03		13,80	57,90	17,40	1,53	
Итого по подменю:			111,00	10,53	34,13	21,47	105,31	0,18	0,32	21,05	32,40	78,70	430,69	211,78	9,19

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

№145/ЕС ТН2018/5		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54
№347/ЕС ТН2018/3		КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	0,06	0,10	0,15	31,09	109,13	18,04	1,51

№ 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	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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				
ТН2018/5	РАССЫПЧАТАЯ.																		
№461/ЕС	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
ТН/2018/																			
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86				
013/5																			
Итого по подменю:		115,00	8,71	34,10	21,59	87,04	679,08	0,17	0,31	21,05	32,40	78,25	436,39	209,38	9,47				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (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
ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)														
№144/П2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
013/5	БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)														
№364/ЕС	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	19,73	139,01	66,92	1,25
ТН2018/5															
№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
ТН2018/5															
№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
ТН2018/3															
№108/П2	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
013/5															
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
013/5															
Итого по подменю:		127,00	12,56	35,37	21,57	125,46	838,08	0,76	0,41	75,31	146,00	126,56	473,60	196,98	11,04

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

№4/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	0,64	1,73	10,09	6,39	123,29	0,03	0,05	32,22		48,92	39,81	20,28	1,04
Н2018/5	БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ														
№144/П2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
013/5	БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)														
№364/ЕС	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	19,73	139,01	66,92	1,25
ТН2018/5															
№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
ТН2018/5															
№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
ТН2018															
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48
013/5															
Итого по подменю:		127,00	9,84	36,83	31,66	98,41	828,93	0,74	0,45	108,53	146,00	162,48	536,11	212,26	10,07

Полдник (День 7,)

№ 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			
№464/ЕС ТН2018/5	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 013/изд.	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 Н2018	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. _____ /Печенко Т.Н./ Калькулятор Мадар Назарич Т.С./