


"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

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

Директор  /Кутыщева Н.С./



Меню на 01.12.2023 года (День 5)

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

| № 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             | Mg           | Fe          |
| <b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 5, )</b> |                                  |              |             |                     |              |              |               |              |             |             |               |                          |               |              |             |
| №68/ЕСТ Н2018/5                                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ) | 30           | 0,98        | 1,66                | 7,45         | 9,79         | 113,09        | 0,03         | 0,02        |             | 40,00         | 7,00                     | 20,40         | 6,60         | 0,42        |
| №220/ЕС ТН2018                                 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.             | 200          | 3,91        | 7,66                | 10,57        | 39,14        | 282,34        | 0,16         | 0,21        | 0,99        | 40,00         | 179,98                   | 258,96        | 38,69        | 0,97        |
| №458/ЕС ТН2018/5                               | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200          | 1,01        |                     |              | 10,05        | 40,20         |              |             |             |               | 0,30                     |               |              | 0,03        |
| №108/П2 013/5                                  | 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        |
| №468/ЕС ТН2018/5                               | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).  | 100          | 0,35        | 5,00                | 3,20         | 3,50         | 62,80         | 0,04         | 0,20        | 0,60        | 20,00         | 122,00                   | 96,00         | 15,00        | 0,10        |
| <b>Итого по подменю:</b>                       |                                  | <b>90,00</b> | <b>7,70</b> | <b>16,69</b>        | <b>21,52</b> | <b>76,97</b> | <b>568,93</b> | <b>0,28</b>  | <b>0,45</b> | <b>1,59</b> | <b>100,00</b> | <b>316,18</b>            | <b>401,46</b> | <b>70,19</b> | <b>2,12</b> |

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5, )**

|                          |   |               |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
|--------------------------|---|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №15/ЕСТ Н2018/5          | 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        |
| №369/ЕС ТН2018/5         | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ            | 100           | 1,02        | 19,25        | 5,79         | 10,20        | 170,18        | 0,04        | 0,05        | 0,23         |              | 38,14         | 40,95         | 10,07        | 0,41        |
| №374/ЕС ТН2018/5         | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.   | 180           | 2,61        | 3,88         | 7,15         | 26,13        | 184,46        | 0,19        | 0,16        | 30,59        | 32,40        | 53,79         | 116,63        | 39,11        | 1,43        |
| №458/ЕС ТН2018/5         | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200           | 1,01        |              |              | 10,05        | 40,20         |             |             |              |              | 0,30          |               |              | 0,03        |
| №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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |   | <b>120,00</b> | <b>7,41</b> | <b>28,58</b> | <b>23,75</b> | <b>74,03</b> | <b>624,88</b> | <b>0,34</b> | <b>0,27</b> | <b>40,28</b> | <b>32,40</b> | <b>133,18</b> | <b>244,10</b> | <b>80,51</b> | <b>3,84</b> |

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5, )**

|                  |   |     |      |       |       |       |        |      |      |      |  |       |       |       |      |
|------------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|
| №15/ЕСТ Н2018/5  | 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 |
| №369/ЕС ТН2018/5 | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ            | 100 | 1,02 | 19,25 | 5,79  | 10,20 | 170,18 | 0,04 | 0,05 | 0,23 |  | 38,14 | 40,95 | 10,07 | 0,41 |

| № рец.                   | Наименование блюда                           | Выход         | ХЕ          | Пищевые вещества, г |              |              | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|--------------------------|--|---------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                          |  |               |             | Б                   | Ж            | У            |                  | В1           | В2          | С            | А,мкг        | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г | 100           | 1,45        | 2,16                | 3,97         | 14,52        | 102,48           | 0,11         | 0,09        | 17,00        | 18,00        | 29,88                    | 64,79         | 21,73        | 0,79        |
| №156/ЕС<br>ТН/2018/      | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ<br>ОВОЩНАЯ              | 80            | 0,37        | 2,18                | 2,00         | 3,65         | 41,30            | 0,09         | 0,09        | 60,37        | 9,60         | 23,88                    | 44,88         | 14,71        | 1,22        |
| №458/ЕС<br>ТН2018        | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*                              | 200           | 0,01        |                     |              | 0,07         | 0,28             |              |             |              |              |                          |               |              |             |
| №109/П2<br>013/5         | ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г                              | 70            | 2,61        | 5,46                | 0,98         | 26,11        | 135,10           | 0,08         | 0,02        |              |              | 16,10                    | 74,20         | 17,50        | 2,17        |
| <b>Итого по подмену:</b> |  | <b>120,00</b> | <b>5,66</b> | <b>29,79</b>        | <b>22,83</b> | <b>56,52</b> | <b>550,98</b>    | <b>0,35</b>  | <b>0,28</b> | <b>87,06</b> | <b>27,60</b> | <b>135,15</b>            | <b>253,44</b> | <b>77,94</b> | <b>5,03</b> |

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5, )**

|                          |  |               |              |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100           | 0,19         | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 11,30         | 0,03        | 0,02        | 7,00         |              | 17,00         | 30,00         | 14,00         | 0,50        |
| №97/ЕСТ<br>Н2018/5       | СУП "РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО         | 250/5         | 1,75         | 2,32         | 1,14         | 17,47         | 89,53         | 0,11        | 0,07        | 17,76        | 5,00         | 27,70         | 67,93         | 27,72         | 0,99        |
| №405/Ди<br>ет.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        |
| №256/ЕС<br>ТН2018/5      | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ТОМАТОМ.              | 180           | 4,02         | 6,53         | 7,23         | 40,24         | 252,12        | 0,11        | 0,05        | 4,86         | 36,00        | 26,17         | 59,39         | 14,73         | 1,22        |
| №485/ЕС<br>ТН2018/5      | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ                    | 200           | 2,02         | 0,33         | 0,21         | 20,22         | 84,10         | 0,02        | 0,01        | 10,68        |              | 14,08         | 8,58          | 6,16          | 1,21        |
| №108/П2<br>013/5         | 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<br>013/5         | 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        |
| <b>Итого по подмену:</b> |  | <b>131,00</b> | <b>12,48</b> | <b>32,19</b> | <b>25,25</b> | <b>124,81</b> | <b>856,19</b> | <b>0,46</b> | <b>0,36</b> | <b>40,53</b> | <b>57,00</b> | <b>149,01</b> | <b>422,34</b> | <b>112,68</b> | <b>8,26</b> |

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 5, )**

|                      |  |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|----------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100   | 0,19 | 0,70  | 0,10  | 1,90  | 11,30  | 0,03 | 0,02 | 7,00  |       | 17,00 | 30,00  | 14,00 | 0,50 |
| №97/ЕСТ<br>Н2018/5   | СУП "РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО         | 250/5 | 1,75 | 2,32  | 1,14  | 17,47 | 89,53  | 0,11 | 0,07 | 17,76 | 5,00  | 27,70 | 67,93  | 27,72 | 0,99 |
| №405/Ди<br>ет.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 |
| №256/ЕС<br>ТН2018/5  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ТОМАТОМ (ИЗ ТВ/СОРТОВ | 180   | 4,02 | 6,53  | 7,23  | 40,24 | 252,12 | 0,11 | 0,05 | 4,86  | 36,00 | 26,17 | 59,39  | 14,73 | 1,22 |
| №485/ЕС<br>ТН2018/5  | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ<br>/БЕЗ САХАРА*    | 200   | 0,53 | 0,33  | 0,21  | 5,25  | 24,22  | 0,02 | 0,01 | 10,68 |       | 13,63 | 8,58   | 6,16  | 1,17 |
| №109/П2<br>013/5     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г                             | 100   | 3,73 | 7,80  | 1,40  | 37,30 | 193,00 | 0,11 | 0,03 |       |       | 23,00 | 106,00 | 25,00 | 3,10 |



| № рец.                   | Наименование блюда | Выход         | ХЕ    | Пищевые вещества, г |       |        | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|--------------------------|--------------------|---------------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
|                          |                    |               |       | Б                   | Ж     | У      |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    | <b>131,00</b> | 11,18 | 33,70               | 25,73 | 111,80 | 813,91           | 0,46         | 0,35 | 40,53 | 57,00 | 153,16                   | 453,04 | 113,68 | 9,39 |

**ПОЛДНИК (День 5, )**

|                          |                                   |     |      |       |       |       |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС<br>ТН2018/5      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(ЙОГУРТ) | 200 | 0,70 | 10,00 | 6,40  | 7,00  | 125,60 | 0,08 | 0,40 | 1,20  | 40,00  | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |
| №547/ЕС<br>ТН2018/5      | МАННИК 100Г                       | 100 | 3,32 | 5,77  | 6,31  | 33,17 | 212,57 | 0,06 | 0,15 | 0,26  | 64,54  | 60,86  | 86,90  | 11,82 | 0,74 |
| №79/ЕСТ<br>Н2018/5       | ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.                | 100 | 0,98 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 44,40  | 0,03 | 0,02 | 10,00 |        | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                   |     | 5,00 | 16,17 | 13,11 | 49,97 | 382,57 | 0,17 | 0,57 | 11,46 | 104,54 | 320,86 | 289,90 | 50,82 | 3,14 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Левченко Т.Н./

Калькулятор Мавра /Наварич Т.С./