

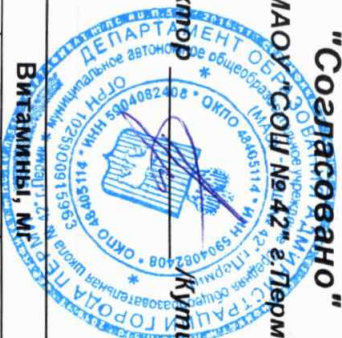
"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №42" г. Пермь

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Кутыцева Н.С./

Меню на 12.10.2022 года (День 3)
Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2



№ п/п	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						

Практичный завтрак 12-18 лет (День 3,)

№266/ЕС	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
ТН2018/5															
№231/ЕС	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	200	2,48	7,25	8,48	24,76	204,42	0,19	0,21	1,06	20,00	169,58	215,37	57,65	1,27
ТН2018/5	"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.														
№459/ЕС	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
ТН2018/5															
№108/Л2	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															
№541/ЕС	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
ТН2018/5															
Итого по подменю:		90,00	9,61	20,67	18,57	95,96	634,21	0,37	0,46	3,99	145,50	223,10	381,67	86,93	3,90

Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 3,)

	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280		29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43
№2/ЕСТ	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
Н2018															
№459/ЕС	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
ТН2018/5															
№110/Л2	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															
Итого по подменю:		111,00	4,27	36,06	40,78	68,59	786,47	0,40	0,41	61,88	35,64	93,07	462,05	108,32	8,07

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3,)

№2/ЕСТ	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
Н2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280		29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88			3,18	1,58	0,86	0,04

№ п/п	N пед.	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					
013/5	№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	
				Итого по подменю:	115,00	2,91	36,03	40,90	55,31	733,95	0,39	0,40	61,88	35,64	92,77	467,75	105,92	8,37			

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

№145/ЕС	ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	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	
№108/ЕС	ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20			44,83	126,49	23,20	1,36
№347/П2	ТН2018/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	0,92	15,53	3,86	9,18	133,71	0,13	0,15	1,75	43,00	44,70	228,80	51,86			44,70	228,80	51,86	1,29
№255/ЕС	ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47			24,83	57,97	10,47	1,08
№491/ЕС	ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80										0,69
№108/П2	013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03											1,00
№109/П2	013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01											0,93
				Итого по подменю:	127,00	11,98	42,19	27,09	119,63	891,95	0,49	0,40	27,23	123,52	173,61	533,36	142,53	6,89			

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)

№145/ЕС	ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	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	
№108/ЕС	ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20			44,83	126,49	23,20	1,36
№347/П2	013/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	0,92	15,53	3,86	9,18	133,71	0,13	0,15	1,75	43,00	44,70	228,80	51,86			44,70	228,80	51,86	1,29
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортв)	180		6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47			24,83	57,97	10,47	1,08
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200		1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80										0,64
№109/П2	013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03											3,10
				Итого по подменю:	127,00	5,32	43,70	27,57	106,62	849,67	0,49	0,39	27,23	123,52	177,76	564,06	143,53	8,01			

Полдник (День 3,)

№468/ЕС	ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00						0,20
№541/ЕС	ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12						0,56

№79/ЕСТ Н2018	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				
	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			
Итого по подменю:			5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06				

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./ Калькулятор М.В. Давыдов /Наварич Т.С./