"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор _____ /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор _____ /Кутищева Н.С./

# Меню на 13.09.2022 года (День 2)

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

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| **Правильный завтрак 12-18 лет (День 2, )** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №285/ЕСТН2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ. | 200/30 | 6,27 | 45,80 | 8,65 | 62,72 | 512,02 | 0,14 | 0,55 | 0,69 | 58,00 | 335,03 | 436,71 | 60,05 | 1,22 |
| №457/ЕСТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №108/П2013/5 | 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 |
| №79/ЕСТН2018 | 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:* | 90,00 | 10,20 | 48,77 | 9,55 | 101,96 | 689,32 | 0,24 | 0,60 | 15,69 | 58,00 | 366,23 | 479,31 | 83,45 | 5,15 |
| **Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2, )** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №76/ЕСТН2018 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| №220/ЕСТН2018 | 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 |
| №457/ЕСТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №108/П2013/5 | 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 |
| №468/ЕСТН2018/5 | 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 |
| | *Итого по подменю:* | 111,00 | 7,70 | 16,69 | 21,52 | 76,97 | 568,93 | 0,28 | 0,45 | 1,59 | 100,00 | 316,18 | 401,46 | 70,19 | 2,12 |
| **Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2, )** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №73/П2013/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ. | 100 | 1,18 | 1,72 | 6,51 | 11,81 | 112,71 | 0,05 | 0,04 | 7,35 | | 13,59 | 33,56 | 17,11 | 0,48 |
| №193/М2003/4 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ. | 120 | 0,68 | 17,62 | 28,30 | 6,82 | 353,08 | 0,07 | 0,23 | 2,99 | 61,21 | 50,30 | 204,29 | 23,05 | 1,54 |
| №156ЕСТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ | 180 | 0,82 | 4,90 | 4,50 | 8,23 | 92,94 | 0,19 | 0,20 | 135,83 | 21,60 | 53,73 | 100,99 | 33,11 | 2,74 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| №458/ЕСТН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | |
| №109/П2013/5 | 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 |
| *Итого по подменю:* | | 115,00 | 5,67 | 30,48 | 40,43 | 56,77 | 713,41 | 0,40 | 0,49 | 146,17 | 82,81 | 136,02 | 423,64 | 93,27 | 7,24 |

## *Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2, )*

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №18/ЕСТН2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,35 | 0,95 | 8,15 | 3,53 | 91,24 | 0,05 | 0,03 | 15,77 | | 17,45 | 30,56 | 16,32 | 0,72 |
| №101/ЕСТН2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 0,95 | 1,97 | 5,95 | 9,52 | 99,65 | 0,07 | 0,06 | 29,16 | 5,00 | 44,13 | 51,08 | 22,54 | 0,85 |
| №329/ЕСТН2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г | 280 | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47 | 44,80 | 29,49 | 310,78 | 69,82 | 3,55 |
| №493/ЕСТН2018/5 | 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 |
| №108/П2013/5 | 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/П2013/5 | 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 |
| *Итого по подменю:* | | 127,00 | 13,17 | 32,85 | 38,92 | 131,72 | 1009,25 | 0,38 | 0,39 | 247,40 | 49,80 | 121,92 | 471,12 | 136,08 | 7,70 |

## *Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2, )*

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №18/ЕСТН2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,35 | 0,95 | 8,15 | 3,53 | 91,24 | 0,05 | 0,03 | 15,77 | | 17,45 | 30,56 | 16,32 | 0,72 |
| №101/ЕСТН2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 0,95 | 1,97 | 5,95 | 9,52 | 99,65 | 0,07 | 0,06 | 29,16 | 5,00 | 44,13 | 51,08 | 22,54 | 0,85 |
| №329/ЕСТН2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г | 280 | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47 | 44,80 | 29,49 | 310,78 | 69,82 | 3,55 |
| №493/ЕСТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,97 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 43,88 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 |
| №109/П2013/5 | 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 |
| *Итого по подменю:* | | 127,00 | 11,12 | 32,80 | 39,12 | 111,25 | 928,37 | 0,36 | 0,37 | 247,40 | 49,80 | 121,47 | 480,62 | 132,08 | 8,20 |

## *Полдник (День 2, )*

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №457/ЕСТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №285/ЕСТН2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150/30 | 5,12 | 34,89 | 7,12 | 51,24 | 408,71 | 0,11 | 0,42 | 0,59 | 43,50 | 275,05 | 344,71 | 47,58 | 0,93 |
| *Итого по подменю:* | | | 6,13 | 34,89 | 7,12 | 61,29 | 448,91 | 0,11 | 0,42 | 0,59 | 43,50 | 275,35 | 344,71 | 47,58 | 0,96 |

*Зав. производ.* _____ */Левченко Т.Н./*  *Калькулятор* _____ *Наварич Т.С./*