

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

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

Директор  Лебедева М.С./

Директор  Кутшцева Н.С./

Меню на 14.10.2022 года (День 5)

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		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe

Прашеильный завтрак 12-18 лет (День 5,)

№68/ЕСТ Н2018	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 ВЯЗАЯ.	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
№457/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
Итого по подменю:		90,00	7,70	16,69	21,52	76,97	568,93	0,28	0,45	1,59	100,00	316,18	401,46	70,19

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

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ 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	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
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20				0,30			0,03
№110/П2 013/мзд.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
Итого по подменю:		111,00	7,41	28,58	23,75	74,03	624,88	0,34	0,27	40,28	32,40	133,18	244,10	80,51

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

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ 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	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

№ п.з.	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							
				Итого по подменю: 127,00 10,35 31,86 25,41 103,58 770,79 0,43 0,33 37,73 57,00 141,76 419,84 103,08 8,57																		
				Полдник (День 5,)																		
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (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							
	МАННИК 100г	100		5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,21	86,77	11,78	0,74							
№79/ЕСТ Н2018	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							
				Итого по подменю: 1,68 16,17 13,11 49,97 382,57 0,17 0,57 11,46 104,54 320,21 289,77 50,78 3,14																		

Зае. производ. _____ /Левченко Т.Н./ Калькулятор *Младер* Назарич Т.С./