


"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Кутищева Н.С./

Меню на 17.03.2023 года (День 5)



Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) 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 |
| Правильный 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 |
| №233/ЕС ТН2018/5 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,33 | 5,60 | 6,88 | 33,27 | 217,40 | 0,07 | 0,20 | 1,06 | 20,00 | 156,15 | 160,07 | 33,16 | 0,48 |
| №458/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №108/П2 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 |
| №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 |
| Итого по подменю: | | 90,00 | 8,09 | 16,21 | 18,03 | 80,76 | 550,99 | 0,22 | 0,45 | 1,66 | 80,00 | 296,95 | 319,97 | 71,26 | 2,03 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №17/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 0,36 | 1,05 | 6,18 | 3,61 | 74,28 | 0,06 | 0,04 | 23,75 | | 13,69 | 24,90 | 19,02 | 0,86 |
| №369/ЕС ТН2018/5 | БИТОЧКИ 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 | 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 |
| Итого по подменю: | | 120,00 | 7,57 | 28,89 | 19,84 | 75,67 | 597,52 | 0,37 | 0,28 | 54,57 | 32,40 | 119,72 | 240,38 | 85,60 | 4,26 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №17/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 0,36 | 1,05 | 6,18 | 3,61 | 74,28 | 0,06 | 0,04 | 23,75 | | 13,69 | 24,90 | 19,02 | 0,86 |
| №369/ЕС ТН2018/5 | БИТОЧКИ 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 |

| № 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 |
| №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 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | |
| №109/П2 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 |

Итого по подменю: 120,00 6,61 29,64 20,10 66,12 564,30 0,37 0,27 54,57 32,40 121,72 256,68 85,70 4,87

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,11 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| №120/ЕС ТН2018/5 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 1,68 | 9,41 | 12,40 | 16,84 | 216,59 | 0,11 | 0,14 | 15,56 | 15,00 | 36,73 | 153,41 | 42,04 | 1,56 |
| №373/ЕС ТН2018 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г | 280 | 2,65 | 35,24 | 12,74 | 26,51 | 361,73 | 0,28 | 0,21 | 34,32 | 94,08 | 41,95 | 333,90 | 160,65 | 3,49 |
| №599/Ди ет. | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(С ВИТАМИНОМ) | 200 | 3,26 | 1,00 | 0,17 | 32,56 | 135,76 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | 33,25 | 34,33 | 28,92 | 1,00 |
| №108/П2 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 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 |

Итого по подменю: 131,00 11,24 52,36 26,29 112,39 896,26 0,54 0,44 54,96 109,08 140,53 614,94 264,01 8,28

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,11 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| №121/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/35 | 1,86 | 9,54 | 5,45 | 18,56 | 161,40 | 0,20 | 0,14 | 22,92 | 14,25 | 33,27 | 144,62 | 40,10 | 1,43 |
| №373/ЕС ТН2018 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г | 280 | 2,65 | 35,24 | 12,74 | 26,51 | 361,73 | 0,28 | 0,21 | 34,32 | 94,08 | 41,95 | 333,90 | 160,65 | 3,49 |
| №599/Ди ет. | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(БЕЗ САХАРА) | 200 | 1,76 | 1,00 | 0,17 | 17,59 | 75,88 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | 32,80 | 34,33 | 28,92 | 0,95 |
| №109/П2 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 |

Итого по подменю: 131,00 10,11 54,00 19,82 101,10 798,79 0,63 0,43 62,32 108,33 141,22 636,85 263,07 9,27

Полдник (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №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 |
| №547/ЕС ТН2018/5 | МАННИК. | 80 | 2,65 | 4,62 | 5,05 | 26,53 | 170,05 | 0,05 | 0,12 | 0,21 | 51,63 | 48,69 | 69,52 | 9,46 | 0,59 |

| № 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 |
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140 | 1,37 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 |
| Итого по подменю: | | | 4,82 | 10,98 | 10,61 | 48,25 | 332,41 | 0,17 | 0,49 | 15,61 | 91,63 | 311,09 | 264,92 | 50,06 | 3,87 |

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./

Калькулятор Ушаев /Наварич Т.С./