


"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутлицева Н.С./



Меню на 22.01.2024 года (День 1)

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

| № 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>Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)</b> |   |         |      |                     |      |       |                  |              |      |      |       |                          |        |       |      |
| №62/ЕСТ<br>Г2018/5                            | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й<br>ВАРИАНТ)              | 45      | 0,97 | 6,77                | 9,07 | 9,73  | 147,84           | 0,04         | 0,09 | 0,14 | 62,21 | 202,78                   | 135,48 | 16,65 | 0,55 |
| №229/ЕС<br>ГН2018/5                           | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ.              | 200     | 3,73 | 7,34                | 6,61 | 37,30 | 237,99           | 0,16         | 0,20 | 0,90 | 20,00 | 147,03                   | 201,65 | 39,22 | 1,91 |
| №616/П2<br>У13/5                              | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200     | 0,93 |                     |      | 9,34  | 37,37            | 0,15         | 0,17 |      | 0,06  |                          |        |       |      |
| №110/П2<br>У13/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 |
| №589/п2<br>У13/5                              | ПРЯНИКИ   | 1/50г   | 3,78 | 3,65                | 2,30 | 37,75 | 186,30           | 0,04         | 0,01 |      |       | 5,50                     | 25,00  | 4,50  | 0,40 |

**Итого по подменю:** 95,00 11,98 22,47 18,70 119,80 737,90 0,47 0,50 1,04 82,27 369,11 420,03 77,77 4,39

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)**

|                     |   |       |      |       |       |       |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|---------------------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| №79/ЕСТ<br>Г2018/5  | 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 |
| №267/ЕС<br>ГН2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.                              | 200   | 0,47 | 18,04 | 25,02 | 4,72  | 316,15 | 0,12 | 0,67 | 0,69  | 358,15 | 173,41 | 315,36 | 26,71 | 3,24 |
| №616/П2<br>У13/5    | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200   | 0,93 |       |       | 9,34  | 37,37  | 0,15 | 0,17 |       | 0,06   |        |        |       |      |
| №108/П2<br>У13/5    | 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 |
| №589/п2<br>У13/5    | ПРЯНИКИ   | 1/50г | 3,78 | 3,65  | 2,30  | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 |       |        | 5,50   | 25,00  | 4,50  | 0,40 |

**Итого по подменю:** 128,00 9,07 26,24 28,42 90,66 723,92 0,44 0,91 15,69 358,21 214,41 400,36 61,21 7,94

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)**

|                     |                    |       |      |       |       |       |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|---------------------|--------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| №79/ЕСТ<br>Г2018/5  | ФРУКТ СВЕЖИЙ.      | 1/180 | 1,76 | 0,72  | 0,72  | 17,64 | 79,92  | 0,05 | 0,04 | 18,00 |        | 28,80  | 19,80  | 16,20 | 3,96 |
| №267/ЕС<br>ГН2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200   | 0,47 | 18,04 | 25,02 | 4,72  | 316,15 | 0,12 | 0,67 | 0,69  | 358,15 | 173,41 | 315,36 | 26,71 | 3,24 |

| № 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   |  |
| №461/ЕС<br>ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200   | 0,01 |                     | 0,01 | 0,07  | 0,37             |              |      |   |       |                          |       |       |      |  |
| №109/П2<br>013/5    | 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: 128,00 5,22 25,00 26,87 52,27 550,84 0,26 0,73 18,69 358,15 220,61 419,96 62,91 9,68**

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)**

|                     |   |           |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |  |
|---------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| №1/ЕСТ<br>Н2018/5   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ                  | 100       | 0,99 | 1,76  | 10,09 | 9,85  | 137,25 | 0,03 | 0,04 | 41,79 |       | 47,34 | 33,20  | 17,74 | 0,63 |  |
| №92/ЕСТ<br>Н2018/5  | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5     | 1,30 | 2,00  | 0,94  | 12,96 | 68,40  | 0,06 | 0,06 | 21,85 | 5,00  | 48,89 | 56,92  | 26,31 | 1,21 |  |
| №347/ЕС<br>ГН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                                | 100       | 1,54 | 18,37 | 12,04 | 15,40 | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15  |       | 31,09 | 109,13 | 18,04 | 1,51 |  |
| №374/ЕС<br>ГН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>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 |  |
| №501/ЕС<br>ГН2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                     | 200       | 2,40 |       |       | 24,00 | 96,00  | 0,02 | 0,02 | 4,00  |       | 14,00 | 14,00  | 8,00  | 2,80 |  |
| №108/П2<br>113/5    | 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>113/5    | 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: 139,00 12,38 32,30 31,14 123,68 905,16 0,47 0,42 98,38 37,40 213,51 405,18 133,20 9,51**

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)**

|                    |  |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |  |
|--------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| №1/ЕСТ<br>I2018/5  | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).         | 100   | 0,51 | 1,85  | 10,09 | 5,10  | 118,63 | 0,03 | 0,04 | 44,04 |       | 49,59 | 34,75  | 18,54 | 0,64 |  |
| №92/ЕСТ<br>I2018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9) | 250/5 | 1,05 | 2,00  | 0,94  | 10,46 | 58,41  | 0,06 | 0,06 | 21,85 | 5,00  | 48,82 | 56,91  | 26,31 | 1,20 |  |
| №347/ЕС<br>Н2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                                   | 100   | 1,54 | 18,37 | 12,04 | 15,40 | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15  |       | 31,09 | 109,13 | 18,04 | 1,51 |  |
| №374/ЕС<br>Н2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>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 |  |
| №498/ЕС<br>Н2018   | СОК ТОМАТНЫЙ *                                       | 200   | 0,58 | 2,00  | 0,20  | 5,80  | 36,00  | 0,06 | 0,06 | 20,00 |       | 14,00 | 64,00  | 24,00 | 1,40 |  |
| №109/П2<br>13/5    | 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: 139,00 10,02 35,90 31,82 100,19 834,15 0,51 0,45 116,63 37,40 220,29 487,42 151,00 9,28**

**ПОЛДНИК (День 1,)**

|                 |  |     |      |  |  |      |       |      |      |  |      |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|--|
| №616/П2<br>13/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 |  |  | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 |  | 0,06 |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|--|

| № 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     | Мg    | Fe   |
| №538/ЕС<br>ТН2018/5      | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ  | 60    | 3,48 | 5,72                | 5,36 | 34,83 | 210,40           | 0,09         | 0,05 |       | 33,50 | 14,84                    | 54,49 | 8,44  | 0,74 |
| №79/ЕС<br>Н2018/5        | 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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    |       | 5,88 | 6,32                | 5,96 | 58,87 | 314,37           | 0,29         | 0,25 | 15,00 | 33,56 | 38,84                    | 70,99 | 21,94 | 4,04 |

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

Калькулятор Ушаев /Наварич Т.С./