

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ № 42" г.Перми  
И.С.И.

Директор  /Пебедева М.С./

Директор  /Куптшева Н.С./

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

Меню на 22.09.2022 года (День 10)

№ рецеп.	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				

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 10,)**

№70/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕСТ ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	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
№232/ЕСТ ТН2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	156,84	200,92	49,89	1,24
№461/ЕСТ ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>90,00</b>	<b>11,38</b>	<b>22,11</b>	<b>19,52</b>	<b>113,68</b>	<b>720,08</b>	<b>0,40</b>	<b>0,59</b>	<b>2,09</b>	<b>140,00</b>	<b>330,56</b>	<b>453,99</b>	<b>105,44</b>	<b>4,78</b>

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10,)**

№278/ЕСТ ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04
№461/ЕСТ ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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
№79/ЕСТ Н2018	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>		<b>111,00</b>	<b>10,10</b>	<b>53,94</b>	<b>12,46</b>	<b>100,97</b>	<b>732,72</b>	<b>0,28</b>	<b>0,84</b>	<b>17,07</b>	<b>49,33</b>	<b>563,07</b>	<b>634,99</b>	<b>115,37</b>	<b>5,61</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10,)**

№278/ЕСТ ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ(ДИЕТА)	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	408,19	0,14	0,63	1,03	97,33	343,81	439,81	60,53	1,05
№460/ЕСТ ТН2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ п/п	№ рецепта	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				
№79/ЕСТ	Н2018	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>	<b>115,00</b>	<b>6,04</b>	<b>52,55</b>	<b>16,18</b>	<b>60,35</b>	<b>598,22</b>	<b>0,26</b>	<b>0,75</b>	<b>16,33</b>	<b>102,33</b>	<b>439,31</b>	<b>554,31</b>	<b>93,53</b>	<b>5,95</b>		

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)**

№9/ЕСТ	Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36			42,23	31,17	14,39	0,58	
№113/ЕС	ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50			22,52	64,96	24,41	1,04	
№327/ЕС	ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43		
№492/ЕС	ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50			28,20	19,25	7,50	1,55	
№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	
№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	
				<b>Итого по подменю:</b>	<b>127,00</b>	<b>11,05</b>	<b>39,65</b>	<b>43,68</b>	<b>110,40</b>	<b>993,64</b>	<b>0,51</b>	<b>0,47</b>	<b>74,85</b>	<b>35,64</b>	<b>146,42</b>	<b>542,12</b>	<b>133,05</b>	<b>10,13</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10,)**

№9/ЕСТ	Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №9)	100	0,33	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36			42,08	31,17	14,39	0,57	
№113/ЕС	ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50			22,52	64,96	24,41	1,04	
№327/ЕС	ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43		
№492/ЕС	ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50			27,75	19,25	7,50	1,50	
№109/П2	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	
				<b>Итого по подменю:</b>	<b>127,00</b>	<b>9,47</b>	<b>41,18</b>	<b>44,08</b>	<b>94,60</b>	<b>939,80</b>	<b>0,52</b>	<b>0,46</b>	<b>74,85</b>	<b>35,64</b>	<b>150,42</b>	<b>569,02</b>	<b>135,65</b>	<b>11,02</b>

**Полдник (День 10,)**

№467/ЕС	ТН2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80			252,00	190,00	30,00	0,20	
№535/ЕС	ТН2018/5	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	3,91	6,27	6,15	39,07	237,06	0,10	0,06	0,06	33,38	26,68	63,93	10,46	0,77		
№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	
				<b>Итого по подменю:</b>	<b>5,85</b>	<b>12,47</b>	<b>11,55</b>	<b>58,47</b>	<b>388,06</b>	<b>0,21</b>	<b>0,38</b>	<b>11,86</b>	<b>33,38</b>	<b>294,68</b>	<b>264,93</b>	<b>49,46</b>	<b>3,17</b>	

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

Калькулятор  Назарич Т.С./