

"Утверждено"
ООО "Лемас"

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

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Кулшрева Н.С./

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2
Меню на 26.10.2022 года (День 3)



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	Мg	Fe						

Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,)

№266/ЕС 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	
№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,48	7,25	8,48	24,76	204,42	0,19	0,21	1,06	20,00	169,58	215,37	57,65	1,27				
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88					3,18	1,58	0,86	0,07	
№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	
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56				
Итого по подменю:			90,00	9,61	20,67	18,57	95,96	634,21	0,37	0,46	3,99	145,50	223,10	381,67	86,93	3,90			

Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 3,)

	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280		29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43				
№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04				
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07				
№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	4,27	36,06	40,78	68,59	786,47	0,40	0,41	61,88	35,64	93,07	462,05	108,32	8,07			

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 3,)

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04			
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280		29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43			
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88			2,88	1,58	0,86	0,04			

№ п/п	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	Мg	Fe						
013/5	№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02								13,80	63,60	15,00	1,86	
				Итого по подменю:	115,00	2,91	36,03	40,90	55,31	733,95	0,39	0,40	61,88	35,64	92,77	467,75	105,92	8,37				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

№145/ЕС	ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00							8,40	15,60	12,00	0,54	
№108/ЕС	ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36						
№347/П2	ТН2018/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	0,92	15,53	3,86	9,18	133,71	0,13	0,15	1,75	43,00	44,70	228,80	51,86	1,29						
013/5	№255/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08						
№491/ЕС	ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80							32,45	29,20	21,00	0,69	
№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:	127,00	11,98	42,19	27,09	119,63	891,95	0,49	0,40	27,23	123,52	173,61	533,36	142,53	6,89				

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)

№145/ЕС	ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00							8,40	15,60	12,00	0,54	
№108/ЕС	ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36						
№347/П2	013/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	0,92	15,53	3,86	9,18	133,71	0,13	0,15	1,75	43,00	44,70	228,80	51,86	1,29						
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв. сортов	180		6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08						
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200		1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80											
№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:	127,00	5,32	43,70	27,57	106,62	849,67	0,49	0,39	27,23	123,52	177,76	564,06	143,53	8,01				

Полдник (День 3,)

№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					
№541/ЕС	ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56					

№ рещ.	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		
№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		
Итого по подменю:				5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06	

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