

"Утверждаю"  
ООО "Темас"

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

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Кушницова Н.С./

Меню на 14.12.2022 года (День 9)

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				

**Практичный завтрак 12-18 лет (День 9,)**

№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№226/ЕС ТН2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66	0,47
№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 60Г	60	2,90	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04		13,80	52,20	19,80	1,20	
№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>90,00</b>	<b>8,60</b>	<b>11,78</b>	<b>15,04</b>	<b>85,97</b>	<b>527,02</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>18,83</b>	<b>60,00</b>	<b>188,13</b>	<b>202,41</b>	<b>55,82</b>	<b>5,06</b>

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 9,)**

№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	
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№255/ЕС ТН2018/5	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	
№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/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>111,00</b>	<b>8,09</b>	<b>38,83</b>	<b>30,50</b>	<b>80,85</b>	<b>753,52</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>11,14</b>	<b>89,60</b>	<b>75,95</b>	<b>368,38</b>	<b>66,18</b>	<b>4,89</b>

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

№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	
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91

№ п/п	N реч.	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				
№255/ЕС		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	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				
ТН2018/5		ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ																		
№459/ЕС		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47				2,88			2,88	0,86	0,04			
ТН2018/5																				
№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				
013/5																				
Итого по подменю:			115,00	6,76	38,80	30,62	67,57	701,00	0,33	0,28	11,14	89,60	75,65	374,08	63,78	5,19				

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)**

№42/ЕСТ		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
Н2018/5		ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ														
№92/ЕСТ		СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	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
Н2018/5		КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ														
№168/М2		КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
003																
№385/ЕС		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64
ТН2018																
№484/ЕС		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
ТН2018/5		ВИТАМИНОМ С/														
№108/П2		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
013/5																
№109/П2		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
013/5																
Итого по подменю:			127,00	13,51	28,92	38,69	134,99	1004,78	0,52	0,33	41,19	63,53	116,50	436,86	127,18	7,60

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

№42/ЕСТ		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
Н2018/5		ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ														
№92/ЕСТ		СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	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
Н2018/5		КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)														
№168/М2		КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
003																
№385/ЕС		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64
ТН2018																
№484/ЕС		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
ТН2018/5		/БЕЗ САХАРА/														
№109/П2		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
013/5																
Итого по подменю:			127,00	10,83	28,09	38,75	108,29	894,61	0,49	0,31	41,19	63,53	113,68	435,75	120,68	7,78

**Полдник (День 9,)**

№ 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				
№460/ЕС ТН2018	ЧАЙ С МОЛЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08				
№589/п2 013/5	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				
№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:			6,50	5,70	4,15	64,90	319,75	0,10	0,11	15,30	5,00	89,80	86,50	25,00	3,78				

Зав. производ. \_\_\_\_\_ // Печенко Т.Н./ Калькулятор *Младов* Наварич Т.С./