

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  Лебедева М.С./

Директор  Кушнецова Н.С./



Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2
Меню на 16.12.2022 года (День 11)

Правильный завтрак 12-18 лет (День 11,)

№ 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				
№284/ЕС ТН2018	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	6,30	39,57	7,95	63,02	482,00	0,14	0,51	0,62	64,03	311,45	409,38	59,92	1,69				
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15				
№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	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79				
Итого по подменю:		90,00	12,71	46,94	11,41	127,12	799,38	0,28	0,75	14,72	64,03	455,36	567,44	140,26	3,23				

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 11,)

№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01	0,01	20,00	1,20	1,50	0,01		
														№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№577/П2 013/5	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	2,22	6,52	6,60	22,20	174,28	0,05	0,08	0,04	45,65	29,56	59,68	7,90	0,46
№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:		111,00	9,67	25,78	24,91	96,57	714,19	0,40	0,68	2,60	105,65	460,29	511,05	112,05	2,99

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 11,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛКОЧАНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86	36,09	23,38	13,33	1,29	
															№364/ЕС ТН2018/5

№ 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		
№209/ЕС	КАША ПЕРЛОВАЯ	180	3,98	5,59	7,18	39,81	246,19	0,07	0,05		36,00	31,33	195,68	24,13	1,14		
ТН2018/5	РАССЫЛПЧАТАЯ.																
№458/ЕС	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
ТН2018																	
№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	7,32	28,86	26,90	73,16	650,19	0,24	0,18	35,03	126,00	100,95	421,67	119,38	5,54	

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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	
ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)															
№132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83	
ТН2018/5																
№206/М2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50	
003/4																
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42	0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56		
ТН2018/5	РАССЫЛПЧАТАЯ.															
№506/ЕС	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34	0,12						
ТН2018/5																
№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	13,14	37,93	40,27	131,33	1040,21	0,61	0,91	40,74	100,29	192,24	619,52	254,32	10,36

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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	
ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)															
№132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83	
ТН2018/5																
№206/М2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50	
003/4																
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42	0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56		
ТН2018/5	РАССЫЛПЧАТАЯ.															
№498/ЕС	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	
ТН2018																
№109/П2	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	
013/5																
Итого по подменю:			127,00	11,30	39,88	40,67	113,03	980,81	0,35	0,61	60,74	100,17	206,24	693,02	274,32	12,31

Полдник (День 11,)

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		
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15		
№284/ЕС ТН2018	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	257,36	324,21	47,49	1,28		
Итого по подменю:			7,34	33,23	9,10	73,35	508,34	0,15	0,55	1,44	48,02	383,81	419,21	62,49	1,43		

Зав. производ. _____ /Печенко Т.Н./ Калькулятор *М.И.Иванов* /Наварич Т.С./