


"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

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

Директор  /Кутышева Н.С./



Меню на 17.05.2023 года (День 9)

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) 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 |

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

|                          |                                 |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
|--------------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №76/ECT<br>H2018         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ШОКОЛАДНОЕ) | 10           | 0,01        | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |             | 0,01        |              | 40,00        | 2,40          | 3,00          |              | 0,02        |
| №220/EC<br>TH2018        | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.            | 200          | 3,91        | 7,66         | 10,57        | 39,14        | 282,34        | 0,16        | 0,21        | 0,99         | 40,00        | 179,98        | 258,96        | 38,69        | 0,97        |
| №459/EC<br>TH2018/5      | 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<br>J13/5         | 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/ECT<br>H2018         | 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 подмену:</b> |                                 | <b>90,00</b> | <b>9,32</b> | <b>13,15</b> | <b>19,03</b> | <b>93,22</b> | <b>597,42</b> | <b>0,31</b> | <b>0,29</b> | <b>18,87</b> | <b>80,00</b> | <b>223,36</b> | <b>332,24</b> | <b>72,85</b> | <b>5,56</b> |

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

|                          |  |               |             |              |              |              |               |             |             |              |              |              |               |              |             |
|--------------------------|--|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| №145/EC<br>TH2018/5      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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<br>т.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/EC<br>H2018/5       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>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/EC<br>H2018/5       | 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<br>J13/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 подмену:</b> |  | <b>120,00</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/EC<br>H2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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<br>т.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 |

| № 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   |
| №255/ЕС<br>ТН2018/5      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ) | 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<br>ТН2018/5      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)                   | 200/7         | 0,03 | 0,07                | 0,01  | 0,29  | 1,47             |              |      | 2,88  |       | 2,88                     | 1,58   | 0,86  | 0,04 |
| №109/П2<br>013/5         | 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 |
| <i>Итого по подмену:</i> |  | <b>120,00</b> | 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<br>Н2018/5       | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ          | 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 |
| №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 |
| №248/ЕС<br>ГН2013/5      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.                            | 180           | 3,01  | 8,35  | 10,26 | 30,13  | 246,28 | 0,04 | 0,24 | 4,05  | 36,00 | 125,96 | 222,59 | 103,58 | 3,13 |
| №484/ЕС<br>ГН2018/5      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                            | 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 |
| №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 |
| <i>Итого по подмену:</i> |   | <b>131,00</b> | 12,47 | 37,28 | 34,61 | 124,60 | 959,96 | 0,38 | 0,51 | 45,15 | 41,00 | 246,84 | 524,75 | 195,74 | 9,51 |

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

|                          |  |               |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
|--------------------------|--|---------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| №42/ЕСТ<br>12018/5       | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ             | 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 |
| №92/ЕСТ<br>12018/5       | 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 |
| №248/ЕС<br>Н2013/5       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.                               | 180           | 3,01 | 8,35  | 10,26 | 30,13 | 246,28 | 0,04 | 0,24 | 4,05  | 36,00 | 125,96 | 222,59 | 103,58 | 3,13 |
| №484/ЕС<br>Н2018/5       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК<br>/БЕЗ САХАРА/               | 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 |
| №109/П2<br>13/5          | 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 |
| <i>Итого по подмену:</i> |  | <b>131,00</b> | 9,79 | 36,45 | 34,67 | 97,90 | 849,79 | 0,35 | 0,49 | 45,15 | 41,00 | 244,02 | 523,64 | 189,24 | 9,69 |

**Полдник (День 9,)**

| № 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   |
| №459/ЕС<br>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 |
| №285/ЕС<br>ТН2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150/30 | 5,12 | 34,89               | 7,12 | 51,24 | 408,71           | 0,11         | 0,42 | 0,59 | 43,50 | 275,05                   | 344,71 | 47,58 | 0,93 |

*Итого по подменю:*

6,15 34,96 7,13 61,51 450,10 0,11 0,42 3,47 43,50 278,23 346,29 48,44 1,00

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

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./