


"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Кутищева Н.С./

Меню на 20.03.2023 года (День 7)

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2



| № 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 | Mg | Fe |

Правильный завтрак 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №13/Дие т.сб.2013 | САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ С ОГУРЦАМИ | 100 | 0,27 | 2,24 | 7,66 | 2,71 | 88,75 | 0,05 | 0,09 | 43,22 | | 21,99 | 45,26 | 22,47 | 0,76 |
| №267/ЕС ТН2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 0,47 | 18,04 | 25,02 | 4,72 | 316,15 | 0,12 | 0,67 | 0,69 | 358,15 | 173,41 | 315,36 | 26,71 | 3,24 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №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 |
| №590/П2 013/изд. | ПЕЧЕНЬЕ. | 1/20г | 1,49 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,16 | 0,02 | 0,01 | | 2,00 | 5,80 | 18,00 | 4,00 | 0,42 |
| Итого по подменю: | | 90,00 | 6,30 | 26,49 | 35,37 | 63,03 | 676,71 | 0,27 | 0,80 | 43,91 | 360,15 | 215,45 | 436,52 | 70,58 | 6,00 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| №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 |
| №168/М2 003 | 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 |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 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 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №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 |
| Итого по подменю: | | 120,00 | 10,02 | 29,75 | 29,32 | 100,24 | 784,43 | 0,31 | 0,35 | 21,14 | 58,53 | 65,80 | 470,42 | 215,97 | 9,77 |

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №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 |
| №168/М2 003 | 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 |

| № 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 | Mg | Fe |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 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 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | |
| №109/П2 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 |
| Итого по подменю: | | 120,00 | 8,20 | 29,72 | 29,44 | 81,97 | 711,95 | 0,30 | 0,34 | 21,14 | 58,53 | 65,35 | 476,12 | 213,57 | 10,05 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №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 |
| №131/Ди ет.сб.М2 | СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250 | 1,74 | 5,54 | 7,90 | 17,35 | 162,64 | 0,13 | 0,27 | 16,25 | 40,00 | 200,49 | 182,45 | 39,39 | 0,79 |
| №364/ЕС ТН2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 19,73 | 139,01 | 66,92 | 1,25 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4,76 | 4,56 | 6,51 | 47,58 | 267,16 | 0,05 | 0,04 | | 32,40 | 8,73 | 99,00 | 32,18 | 0,67 |
| №501/ЕС ТН2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №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 50Г | 50 | 1,87 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| Итого по подменю: | | 131,00 | 13,82 | 35,97 | 24,39 | 137,99 | 915,99 | 0,45 | 0,48 | 39,42 | 162,40 | 274,35 | 546,56 | 187,49 | 8,60 |

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №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 |
| №131/Ди ет.сб.М2 | СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250 | 1,74 | 5,54 | 7,90 | 17,35 | 162,64 | 0,13 | 0,27 | 16,25 | 40,00 | 200,49 | 182,45 | 39,39 | 0,79 |
| №364/ЕС ТН2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 19,73 | 139,01 | 66,92 | 1,25 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4,76 | 4,56 | 6,51 | 47,58 | 267,16 | 0,05 | 0,04 | | 32,40 | 8,73 | 99,00 | 32,18 | 0,67 |
| №498/ЕС ТН2018 | 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 |
| №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: | | 131,00 | 11,44 | 37,92 | 24,79 | 114,29 | 834,99 | 0,46 | 0,50 | 55,42 | 162,40 | 274,35 | 606,06 | 199,49 | 7,75 |

Полдник (День 7,)

| № 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 |
| №527/ЕС ТН2018 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ. | 75 | 5,27 | 4,64 | 2,58 | 52,70 | 252,57 | 0,08 | 0,04 | 0,90 | 12,13 | 14,13 | 48,40 | 10,26 | 0,71 |
| №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 |
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140 | 1,37 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 |
| Итого по подменю: | | | 7,60 | 11,00 | 8,14 | 76,02 | 421,33 | 0,20 | 0,37 | 16,70 | 12,13 | 288,53 | 253,80 | 52,86 | 3,99 |

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./