

"Утверждаю"  
ООО "ЛеМас"

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

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Кутшчева Н.С./

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

Меню на 20.12.2022 года (День 2)



**Правильный завтрак 12-18 лет (День 2,)**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
№285/ЕС	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	6,27	45,80	8,65	62,72	512,02	0,14	0,55	0,69	58,00	335,03	436,71	60,05	1,22
№458/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2	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	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>10,20</b>	<b>48,77</b>	<b>9,55</b>	<b>101,96</b>	<b>689,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,60</b>	<b>15,69</b>	<b>58,00</b>	<b>366,23</b>	<b>479,31</b>	<b>83,45</b>	<b>5,15</b>

**Завтрак "Перемелка" 12-18 лет (День 2,)**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
№76/ЕСТ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№220/ЕС	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
№458/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№468/ЕС	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>111,00</b>	<b>7,70</b>	<b>16,69</b>	<b>21,52</b>	<b>76,97</b>	<b>568,93</b>	<b>0,28</b>	<b>0,45</b>	<b>1,59</b>	<b>100,00</b>	<b>316,18</b>	<b>401,46</b>	<b>70,19</b>	<b>2,12</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2,)**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
№73/П20	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48
№193/М2	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	0,68	17,62	28,30	6,82	353,08	0,07	0,23	2,99	61,21	50,30	204,29	23,05	1,54
№156/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60	53,73	100,99	33,11	2,74
<b>Итого по подменю:</b>		<b>400</b>	<b>2,68</b>	<b>24,23</b>	<b>39,31</b>	<b>26,85</b>	<b>558,72</b>	<b>0,32</b>	<b>0,47</b>	<b>10,33</b>	<b>83,81</b>	<b>117,13</b>	<b>538,84</b>	<b>63,27</b>	<b>3,00</b>



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

Калькулятор Молова /Наварич Т.С./