

"Утверждаю"

ООО "Лемас"

Директор  Мебедева М.С./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  Кулишцева Н.С./



Меню на 21.04.2022 года (День 10)

Примерное меню для питания детей 12-18 лет (весна-лето) 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 10, бутер)

№70/ЕСТ H2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№232/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	156,84	200,92	49,89	1,24
№461/ЕС ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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

Итого по подменю: 88,00 11,38 22,11 19,52 113,68 720,08 0,40 0,59 2,09 140,00 330,56 453,99 105,44 4,78

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10, бутер)

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04
№461/ЕС ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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 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

Итого по подменю: 101,00 10,10 53,94 12,46 100,97 732,72 0,28 0,84 17,07 49,33 563,07 634,99 115,37 5,61

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет/Диета 9 (День 10, бутер)

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА)	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	408,19	0,14	0,63	1,03	97,33	343,81	439,81	60,53	1,05
№460/ЕС ТН2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№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

№ п/п	№ рецепта	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				
	№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:				103,00	6,04	52,55	16,18	60,35	598,22	0,26	0,75	16,33	102,33	439,31	554,31	93,53	5,95			

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10, буфер)

№9/ЕСТ Н2018/5	№113/ЕСТ Н2018/5	№372/ЕСТ Н2018	№492/ЕСТ Н2018/5	№109/П2 013/5	№108/П2 013/5	Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10, буфер)												
						САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02
						250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50	22,52	64,96	24,41	1,04
						280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18	19,79	120,15	41,48	0,97
						200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55
						1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93
						1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02		6,90	26,10	9,90	0,60
Итого по подменю:				111,00	13,54	35,79	31,59	135,29	968,91	0,30	0,17	45,54	126,54	293,43	105,18	5,67		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10, буфер)

№9/ЕСТ Н2018/5	№113/ЕСТ Н2018/5	№372/ЕСТ Н2018	№492/ЕСТ Н2018/5	№109/П2 013/5	Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10, буфер)													
					САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (Диета №9)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	100	0,33	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36
						250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50	22,52	64,96	24,41	1,04
						280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18	19,79	120,15	41,48	0,97
						200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50	27,75	19,25	7,50	1,50
						80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02		18,40	84,80	20,00	2,48
Итого по подменю:				111,00	11,96	37,32	31,99	119,49	915,07	0,31	0,16	45,54	130,54	320,33	107,78	6,56		

Полдник (День 10, буфер)

№616/П2 013/5	№589/П2 013/5	№293/П2 008	Полдник (День 10, буфер)														
			ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	ПРЯНИКИ	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	200	0,93		9,30	37,22	0,15	0,17		0,06			
			1/50Г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01				5,50	25,00	4,50	0,40
			1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Итого по подменю:				6,73	4,65	2,50	67,25	310,12	0,21	0,20	4,00	0,06	19,50	39,00	12,50	3,20	

Зағ. производ. ММ Мирное К.В./

Калькулятор Молова Назарич Т.С./