

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

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

Директор  Лебедева М.С./

Директор  /Кутшцева Н.С./

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2  
Меню на 27.09.2022 года (День 2)

N 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

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

№285/ЕС ТН2018/5	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
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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	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, )**

№76/ЕСТ Н2018	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 ТН2018	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
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
<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, )**

№73/П20 13/5	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 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЛЕ 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 ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,90	4,50	8,23	92,94	0,19	0,20	135,83	21,60	53,73	100,99	33,11	2,74

№ п.р.	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								
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28																
№109/П2 013/5	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			
Итого по подменю:		115,00	5,67	30,48	40,43	56,77	713,41	0,40	0,49	146,17	82,81	136,02	423,64	93,27	7,24								

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)**

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	5,87	22,96	23,62	58,70	539,20	0,14	0,20	2,47	44,80	29,49	310,78	69,82	3,55
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИГОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№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	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:		127,00	13,17	32,85	38,92	131,72	1009,25	0,38	0,39	247,40	49,80	121,92	471,12	136,08	7,70

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюшета №9) (День 2,)**

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77	17,45	30,56	16,32	0,72	
															№101/ЕС ТН2018/5
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	5,87	22,96	23,62	58,70	539,20	0,14	0,20	2,47	44,80	29,49	310,78	69,82	3,55
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИГОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
№109/П2 013/5	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
Итого по подменю:		127,00	11,12	32,80	39,12	111,25	928,37	0,36	0,37	247,40	49,80	121,47	480,62	132,08	8,20

**Полдник (День 2,)**

№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20				0,30				
												№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	5,12

**Итого по подменю:**

6,13 34,89 7,12 61,29 448,91 0,11 0,42 0,59 43,50 275,35 344,71 47,58 0,96

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

Калькулятор  /Наварич Т.С./