

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"  
МАОУ СОШ № 42 г.Перми

Директор  /Куптцева Н.С./



Меню на 10.10.2023 года (День 8)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) 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
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 8, )</b>															
№68/ЕС 12018/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№233/ЕС Н2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	156,15	160,07	33,16	0,48
№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 13/5	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 Н2018/5	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>90,00</b>	<b>8,09</b>	<b>16,21</b>	<b>18,03</b>	<b>80,76</b>	<b>550,99</b>	<b>0,22</b>	<b>0,45</b>	<b>1,66</b>	<b>80,00</b>	<b>296,95</b>	<b>319,97</b>	<b>71,26</b>	<b>2,03</b>

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 8, )**

№303/ЕС Н2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,74	6,93	7,44	155,25	0,13	0,18	0,59	58,25	69,77	245,45	52,77	1,20
№384/ЕС Н2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
№156/ЕС Н/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,65	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№110/П2 13/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
№79/ЕС 2018/5	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>120,00</b>	<b>8,80</b>	<b>25,76</b>	<b>13,87</b>	<b>87,95</b>	<b>580,17</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>75,96</b>	<b>85,85</b>	<b>136,08</b>	<b>419,62</b>	<b>116,22</b>	<b>7,65</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 8, )**

№303/ЕС 12018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,74	6,93	7,44	155,25	0,13	0,18	0,59	58,25	69,77	245,45	52,77	1,20
--------------------	---------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

№ 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
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,65	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2 У13/5	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
№79/ЕСТ Т2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
<b>Итого по подменю:</b>		<b>120,00</b>	<b>7,76</b>	<b>25,85</b>	<b>14,11</b>	<b>77,61</b>	<b>540,97</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>78,96</b>	<b>85,85</b>	<b>140,58</b>	<b>428,62</b>	<b>116,52</b>	<b>8,61</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8, )**

№22/ЕСТ Т2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС Т2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
№248/ЕС Т2013/5	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
№346/ЕС Т2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47
№493/ЕС Т2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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 У13/5	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 У13/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>131,00</b>	<b>11,96</b>	<b>33,01</b>	<b>40,73</b>	<b>119,61</b>	<b>977,91</b>	<b>0,38</b>	<b>0,58</b>	<b>236,67</b>	<b>61,00</b>	<b>238,40</b>	<b>562,20</b>	<b>206,27</b>	<b>10,35</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 8, )**

№22/ЕСТ Т2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС Т2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
№346/ЕС Т2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47
№248/ЕС Т2013/5	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
№493/ЕС Т2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (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

№ 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
№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:*

**131,00**    9,91    32,96    40,93    99,14    897,03    0,36    0,56    236,67    61,00    237,95    571,70    202,27    10,85

**ПОЛДНИК (День 8,)**

№501/ЕС ГН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№544/ЕС ГН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65
№468/ЕС ГН2018/5	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

*Итого по подменю:*

7,77    10,02    12,28    77,67    461,35    0,14    0,27    4,67    66,25    158,13    160,24    31,01    3,55

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

Калькулятор Наварич Т.С.