

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутычева Н.С./



Меню на 11.03.2024 года (День 1)

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 1,)															
№62/ЕСТ 12018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№231/ЕС Н2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,48	7,25	8,48	24,76	204,42	0,19	0,21	1,06	20,00	169,58	215,37	57,65	1,27
№616/П2 13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№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
№589/п2 13/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40

Итого по подменю: 95,00 10,73 22,38 20,57 107,26 704,33 0,50 0,51 1,20 82,27 391,66 433,75 96,20 3,75

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)

№72/ЕСТ 12018/5	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25		6,40	6,53		84,33	0,01	0,10	0,18	52,50	245,00	145,00	12,50	0,18
№76/ЕСТ 12018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№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
№616/П2 13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№108/П2 13/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	2,90	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04			13,80	52,20	19,80	1,20
№79/ЕСТ 12018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ	1/180	0,97	1,08	0,24	9,72	45,36	0,05	0,04	72,00		40,80	27,60	15,60	0,36

Итого по подменю: 128,00 8,14 17,86 17,88 81,38 558,51 0,38 0,56 73,24 92,56 456,95 386,37 81,06 2,23

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)

№42/ЕСТ 2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
-------------------	--	-----	------	------	-------	-------	--------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ 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	Mg	Fe
№369/ЕС ГН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,14	40,95	10,07	0,41
№377/ЕС ГН2018/5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180	1,32	4,36	6,13	13,24	125,56	0,08	0,11	94,73	32,40	109,78	80,64	40,90	1,52
№461/ЕС ГН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П2 13/5	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 подмену: 128,00 5,78 30,40 23,06 57,77 560,50 0,29 0,24 110,06 32,40 177,37 241,60 86,18 4,59

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

№148/ЕС Н2018/5	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
№92/ЕСТ 12018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
№335/ЕС Н2018/5	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	0,64	17,89	16,34	6,38	244,26	0,08	0,22	0,37	22,25	66,20	212,78	27,93	2,59
№255/ЕС Н2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№501/ЕС Н2018/3	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 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
№109/П2 13/5	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

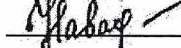
Итого по подмену: 139,00 12,98 34,88 33,77 129,63 962,77 0,40 0,42 33,22 59,65 213,32 453,97 111,71 10,31

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
№92/ЕСТ 2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
№335/ЕС Н2018/5	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	0,64	17,89	16,34	6,38	244,26	0,08	0,22	0,37	22,25	66,20	212,78	27,93	2,59
№156/ЕС Н/2018/	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
№498/ЕС Н2018	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 13/5	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

№ 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
Итого по подменю:		139,00	5,52	32,16	22,92	55,14	558,70	0,50	0,58	185,05	48,85	213,55	528,28	140,35	10,29
ПОЛДНИК (День 1,)															
№467/ЕС ГН2018/5	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
№537/ЕС ГН2018/5	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,51	6,11	5,90	35,11	218,00	0,13	0,11	8,35	28,10	49,10	92,72	20,22	0,96
№79/ЕСТ ГН2018/5	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:			5,84	12,47	11,46	58,43	386,76	0,25	0,44	24,15	28,10	323,50	298,12	62,82	4,24

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./

Калькулятор  /Наварич Т.С./