

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

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

Директор  Лбедеева М.С./

Директор  Кушницева Н.С./

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

Меню на 12.09.2022 года (День 1)



**Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)**

№ 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	Мг	Fe				
№62/ЕСТ Н2018	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				
№229/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91				
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06								
№110/П2 013/мз.д.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 013/5	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				
<b>Итого по подменю:</b>		<b>90,00</b>	<b>11,98</b>	<b>22,47</b>	<b>18,70</b>	<b>119,76</b>	<b>737,75</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>1,04</b>	<b>82,27</b>	<b>369,11</b>	<b>420,03</b>	<b>77,77</b>	<b>4,39</b>				

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

№ 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	Мг	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					
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24				
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17	0,06									
№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				
№589/п2 013/5	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				
<b>Итого по подменю:</b>		<b>111,00</b>	<b>9,07</b>	<b>26,24</b>	<b>28,42</b>	<b>90,62</b>	<b>723,77</b>	<b>0,44</b>	<b>0,91</b>	<b>15,69</b>	<b>358,21</b>	<b>214,41</b>	<b>400,36</b>	<b>61,21</b>	<b>7,94</b>				

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

№ 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	Мг	Fe				
№79/ЕСТ Н2018	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					
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24				
<b>Итого по подменю:</b>		<b>111,00</b>	<b>9,07</b>	<b>26,24</b>	<b>28,42</b>	<b>90,62</b>	<b>723,77</b>	<b>0,44</b>	<b>0,91</b>	<b>15,69</b>	<b>358,21</b>	<b>214,41</b>	<b>400,36</b>	<b>61,21</b>	<b>7,94</b>				



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		
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74		
№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:			5,88	6,32	5,96	58,83	314,22	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04		

Зав. производ. 

/Лещенко Т.Н./

Калькулятор 

Наварич Т.С./