

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

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

Директор  Лебедева М.С./

Директор  Кушницева Н.С./

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



Меню на 15.11.2022 года (День 8)

**Практичный завтрак 12-18 лет (День 8,)**

| № п/п                    | 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                       |      |  |  |  |
| №68/ЕСТ<br>H2018         | 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<br>ТН2018/5      | 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<br>ТН2018/5      | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200          | 1,01        |                     |              | 10,05        | 40,20         |              |             |             |              | 0,30          |               |              | 0,03                     |      |  |  |  |
| №108/П2<br>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<br>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>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,)**

| № п/п                    | 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                       |      |  |  |  |
| №303/ЕС<br>ТН2018/5      | 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<br>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                     |      |  |  |  |
| №156/ЕС<br>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<br>ТН2018/5      | ЧАЙ С САХАРОМ                   | 200           | 1,01        |                     |              | 10,05        | 40,20         |              |             |              |              | 0,30          |               |               | 0,03                     |      |  |  |  |
| №110/П2<br>013/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/ЕСТ<br>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                     |      |  |  |  |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                 | <b>111,00</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 /Дюшета 9 (День 8,)**

| № п/п               | 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                       |  |  |  |  |
| №303/ЕС<br>ТН2018/5 | 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                     |  |  |  |  |

| № 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             | Мg                       | Fe            |             |  |
| №384/ЕС<br>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          |             |  |
| №156/ЕС<br>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<br>ТН2018        | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*               | 200   | 0,01          |                     |              | 0,07         | 0,28          |               |             |             |              |              |               |                          |               |             |  |
| №109/П2<br>013/5         | 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<br>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>115,00</b> | <b>7,47</b>         | <b>25,73</b> | <b>13,99</b> | <b>74,67</b>  | <b>527,65</b> | <b>0,37</b> | <b>0,34</b> | <b>75,96</b> | <b>85,85</b> | <b>135,78</b> | <b>425,32</b>            | <b>113,82</b> | <b>7,95</b> |  |

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

|                          |                               |           |               |              |              |              |               |               |             |             |               |              |               |               |               |              |
|--------------------------|-------------------------------|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №22/ЕСТ<br>Н2018/5       | 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<br>ТН2018/5      | 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<br>ТН2013/5      | 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<br>ТН2018/5      | 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<br>ТН2018/5      | 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<br>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<br>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          |              |
| <b>Итого по подменю:</b> |                               |           | <b>127,00</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 (Дюетта №9) (День 8,)**

|                     |                                   |       |      |       |       |       |        |      |      |        |       |        |        |        |      |
|---------------------|-----------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| №22/ЕСТ<br>Н2018/5  | 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<br>ТН2018/5 | 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<br>ТН2018/5 | 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<br>ТН2013/5 | 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<br>ТН2018/5 | 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 |

| № 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    |      |  |  |  |
| №109/П/2<br>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 |  |  |  |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    | <b>127,00</b> | 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<br>ТН2018/3      | 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<br>ТН2018/5      | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г            | 100 | 6,02 | 6,03  | 10,91 | 60,21 | 363,11 | 0,09 | 0,06 | 0,08 | 55,50 | 26,37  | 60,26  | 9,61  | 0,78 |
| №468/ЕС<br>ТН2018/5      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (МОГУРТ). | 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> |                                 |     | 8,77 | 11,03 | 14,11 | 87,71 | 521,91 | 0,15 | 0,28 | 4,68 | 75,50 | 162,37 | 170,26 | 32,61 | 3,68 |

Зае. производ. \_\_\_\_\_ /Певченко Т.Н./ Калькулятор *Молода* Назарич Т.С./