

**"Утверждаю"**  
ООО "ЛемаС"

**"Согласовано"**  
МАОУ "СОШ № 42" г. Терми

Директор  Пфебедева М.С./

Директор  Кутшцева Н.С./

Меню на 23.09.2022 года (День 11)

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



№ п/п	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	Мg	Fe					

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 11,)**

№284/ЕС ТН2018	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	6,30	39,57	7,95	63,02	482,00	0,14	0,51	0,62	64,03	311,45	409,38	59,92	1,69
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№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	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79
<b>Итого по подменю:</b>		<b>90,00</b>	<b>12,71</b>	<b>46,94</b>	<b>11,41</b>	<b>127,12</b>	<b>799,38</b>	<b>0,28</b>	<b>0,75</b>	<b>14,72</b>	<b>64,03</b>	<b>455,36</b>	<b>567,44</b>	<b>140,26</b>	<b>3,23</b>

**Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 11,)**

№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№231/ЕС ТН2018/5	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
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№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
№577/П2 013/5	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	2,22	6,52	6,60	22,20	174,28	0,05	0,08	0,04	45,65	29,56	59,68	7,90	0,46
№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>9,67</b>	<b>25,78</b>	<b>24,91</b>	<b>96,57</b>	<b>714,19</b>	<b>0,40</b>	<b>0,68</b>	<b>2,60</b>	<b>105,65</b>	<b>460,29</b>	<b>511,05</b>	<b>112,05</b>	<b>2,99</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 11,)**

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛЛОКАЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	19,73	139,01	66,92	1,25

№ 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			
№209/ЕС	КАША ПЕРЛОВАЯ	180	3,98	5,59	7,18	39,81	246,19	0,07	0,05		36,00	31,33	195,68	24,13	1,14			
ТН2018/5	РАССЫЛПЧАТАЯ.																	
№458/ЕС	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28											
ТН2018																		
№109/П2	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			
013/5																		
<b>Итого по подменю:</b>		<b>115,00</b>	<b>7,32</b>	<b>28,86</b>	<b>26,90</b>	<b>73,16</b>	<b>650,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>35,03</b>	<b>126,00</b>	<b>100,95</b>	<b>421,67</b>	<b>119,38</b>	<b>5,54</b>			

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)**

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)														
№132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83
ТН2018/5															
№206/М2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
003/4															
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
ТН2018/5	РАССЫЛПЧАТАЯ.														
№506/ЕС	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12				
ТН2018/5															
№108/П2	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
013/5															
№109/П2	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
013/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>13,14</b>	<b>37,93</b>	<b>40,27</b>	<b>131,33</b>	<b>1040,21</b>	<b>0,61</b>	<b>0,91</b>	<b>40,74</b>	<b>100,29</b>	<b>192,24</b>	<b>619,52</b>	<b>254,32</b>	<b>10,36</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)**

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)														
№132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83
ТН2018/5															
№206/М2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
003/4															
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
ТН2018/5	РАССЫЛПЧАТАЯ.														
№498/ЕС	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
ТН2018															
№109/П2	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
013/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>11,30</b>	<b>39,88</b>	<b>40,67</b>	<b>113,03</b>	<b>980,81</b>	<b>0,35</b>	<b>0,61</b>	<b>60,74</b>	<b>100,17</b>	<b>206,24</b>	<b>693,02</b>	<b>274,32</b>	<b>12,31</b>

**Полдник (День 11,)**

№ 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			
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15			
№284/ЕС ТН2018	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	257,36	324,21	47,49	1,28			
Итого по подменю:			7,34	33,23	9,10	73,35	508,34	0,15	0,55	1,44	48,02	383,81	419,21	62,49	1,43			

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Певченко Т.Н./ Калькулятор *Младов* Назарич Т.С./