

"Утверждаю"

ООО "Темас"

Директор Мебедева М.С./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор Жутищева Н.С./



Меню на 25.04.2022 года (День 1)

Примерное меню для питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)

| № реч. | 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 H2018 | 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 ТН2018/5 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 2,98 | 7,25 | 8,48 | 29,75 | 224,38 | 0,19 | 0,21 | 1,06 | 20,00 | 169,73 | 215,37 | 57,65 | 1,28 | | | | | |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | 0,06 | | | | | | |
| №110/П2 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 | | | | |
| №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 | | | | |

Итого по подменю: 88,00 11,23 22,38 20,57 112,21 724,14 0,50 0,51 1,20 82,27 391,81 433,75 96,20 3,76

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| №72/ЕСТ H2018 | 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 H2018 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ). | 5 | 0,01 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,01 | 0,01 | | 20,00 | 1,20 | 1,50 | 0,01 | | |
| №233/ЕС 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 | |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | | |
| №108/П2 013/5 | 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 H2018 | 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: 101,00 8,14 17,86 17,88 81,34 558,36 0,38 0,56 73,24 92,56 456,95 386,37 81,06 2,23

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №42/ЕСТ H2018/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ 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 |
|--------------------|--|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|

| № п/п | 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 | | |
| | №369/ЕС ТН2018/5 | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ | 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 ТН2018 | 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 ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | | | |
| | №109/П2 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 | | |
| Итого по подменю: | | | | 103,00 | 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 ТН2018 | 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 Н2018/5 | 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 ТН2018/5 | 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 ТН2018/5 | 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 | | |
| №498/ЕС ТН2018 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,20 | 1,00 | 0,20 | 22,00 | 93,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | |
| №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 | | |
| №109/П2 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 | | |
| Итого по подменю: | | | | 111,00 | 12,78 | 35,88 | 33,97 | 127,63 | 960,57 | 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 ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,11 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| №92/ЕСТ Н2018/5 | 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 ТН2018/5 | 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 ТН2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв. сортов | 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 |
| №498/ЕС ТН2018 | 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 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г | 100 | 3,73 | 7,80 | 1,40 | 37,30 | 193,00 | 0,11 | 0,03 | | | 23,00 | 106,00 | 25,00 | 3,10 |

| 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 | | | | |
| №467/ЕС ТН2018/5 | 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 ТН2018 | 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 Н2018 | 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: | | 111,00 | 10,44 | 36,91 | 25,61 | 104,33 | 798,66 | 0,44 | 0,41 | 46,42 | 59,65 | 187,05 | 515,66 | 122,11 | 9,67 | | | | |

Полдник (День 1,)

Итого по подменю:

Заг. производ. Миронов К.В./ Калькулятор Наварич Т.С./