

"Утєрждаю"
ООО "ЛєМас"

"Согласовано"
МАОУ СОШ № 42 г. Пермь

Директор  Лебедева М.С./

Директор  Кузнецова Н.С./

Мєню питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

Мєню на 30.05.2024 года (День 10)

№ рєч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминь, мг							Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe					

Правильный завтрак 12-18 лет (День 10, бумер)

№70/ЕСТ H2018/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕС TH2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№232/ЕС TH2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	156,84	200,92	49,89	1,24
№461/ЕС TH2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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

Итого по подменю: 95,00 11,38 22,11 19,52 113,68 720,08 0,40 0,59 2,09 140,00 330,56 453,99 105,44 4,78

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10, бумер)

№278/ЕС TH2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04
№461/ЕС TH2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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 H2018/5	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: 128,00 10,10 53,94 12,46 100,97 732,72 0,28 0,84 17,07 49,33 563,07 634,99 115,37 5,61

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10, бумер)

№278/ЕС TH2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ(ДИЕТА	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	408,19	0,14	0,63	1,03	97,33	343,81	439,81	60,53	1,05
№460/ЕС TH2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№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

№ 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				
№79/ЕСТ H2018/5	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:				128,00	5,29	50,99	15,90	52,89	559,62	0,23	0,74	16,33	102,33	434,71	533,11	88,53	5,33		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10, бутер)

№9/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36		42,23	31,17	14,39	0,58	
				Б	Ж	У	Калории,	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
№113/ЕСТ H2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04	
№372/ЕСТ H2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18		19,79	120,15	41,48	0,97	
№492/ЕСТ H2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55	
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30Г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кгс./30Г	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого по подменю:				139,00	13,54	35,79	31,59	135,29	968,91	0,30	0,17	45,54	126,54	293,43	105,18	5,67

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10, бутер)

№9/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	0,33	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36		42,08	31,17	14,39	0,57		
				Б	Ж	У	Калории,	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
№113/ЕСТ H2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04		
№343/ЕСТ H2021	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	2,03	27,16	26,30	20,29	426,57	0,15	0,32	25,30	50,25	99,63	320,94	56,89	4,21		
№489/ЕСТ H2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12		
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./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:				139,00	5,81	34,18	39,92	57,97	727,93	0,32	0,43	71,66	50,25	178,63	453,67	105,29	6,87

ПОЛДНИК (День 10, бутер)

№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	200	0,93													
				Б	Ж	У	Калории,	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
№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	
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого по подменю:				6,73	4,65	2,50	67,29	310,27	0,21	0,20	4,00	0,06	19,50	39,00	12,50	3,20

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./

Калькулятор  Назарич Т.С./