"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор _____ /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор _____ /Кутищева Н.С./

# Меню на 04.09.2024 года (День 2)

## Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| **Правильный завтрак 12-18 лет (День 2, )** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №278/ЕСТН2018/5 | 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 |
| №458/ЕСТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №108/П2013/5 | 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/ЕСТН2018/5 | 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:* | 100,00 | 9,11 | 50,46 | 9,60 | 91,01 | 652,80 | 0,24 | 0,68 | 16,17 | 49,33 | 433,85 | 524,27 | 90,17 | 4,97 |
| **Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2, )** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №145/ЕСТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100 | 0,38 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| №555/МОСКВА | ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 1,04 | 14,36 | 12,10 | 10,40 | 208,16 | 0,08 | 0,12 | 1,67 | | 22,96 | 155,32 | 23,91 | 2,40 |
| №374/ЕСТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 2,61 | 3,88 | 7,15 | 26,13 | 184,46 | 0,19 | 0,16 | 30,59 | 32,40 | 53,79 | 116,63 | 39,11 | 1,43 |
| №458/ЕСТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №110/П2013/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 |
| | *Итого по подменю:* | 130,00 | 7,61 | 24,05 | 20,17 | 76,06 | 582,62 | 0,41 | 0,35 | 57,26 | 32,40 | 104,85 | 355,85 | 100,42 | 6,29 |
| **Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2, )** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №73/П2013/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ. | 100 | 1,18 | 1,72 | 6,51 | 11,81 | 112,71 | 0,05 | 0,04 | 7,35 | | 13,59 | 33,56 | 17,11 | 0,48 |
| №193/М2003/4 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ. | 120 | 0,68 | 17,62 | 28,30 | 6,82 | 353,08 | 0,07 | 0,23 | 2,99 | 61,21 | 50,30 | 204,29 | 23,05 | 1,54 |
| №156ЕСТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ | 180 | 0,82 | 4,89 | 4,50 | 8,22 | 92,93 | 0,20 | 0,20 | 135,83 | 21,60 | 53,73 | 100,99 | 33,11 | 2,74 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| №458/ЕСТН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | |
| №109/П2013/5 | 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:* | 130,00 | 4,93 | 28,91 | 40,15 | 49,30 | 674,80 | 0,39 | 0,49 | 146,17 | 82,81 | 131,42 | 402,44 | 88,27 | 6,62 |

## *Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2, )*

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №18/ЕСТН2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,35 | 0,95 | 8,15 | 3,53 | 91,24 | 0,05 | 0,03 | 15,77 | | 17,45 | 30,56 | 16,32 | 0,72 |
| №101/ЕСТН2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 0,90 | 1,83 | 5,95 | 8,95 | 96,80 | 0,06 | 0,06 | 27,81 | 5,00 | 43,53 | 49,04 | 21,04 | 0,78 |
| №599/Москва | ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 0,47 | 19,41 | 4,35 | 4,72 | 135,60 | 0,02 | 0,05 | 1,38 | 11,00 | 42,15 | 34,97 | 6,14 | 0,15 |
| №204/ЕСТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 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 |
| №493/ЕСТН2018/5 | 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/П2013/5 | 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/П2013/5 | 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:* | 139,00 | 12,41 | 39,55 | 28,23 | 124,08 | 909,22 | 0,25 | 0,41 | 250,86 | 48,40 | 158,94 | 441,33 | 235,24 | 9,79 |

## *Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2, )*

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №18/ЕСТН2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,35 | 0,95 | 8,15 | 3,53 | 91,24 | 0,05 | 0,03 | 15,77 | | 17,45 | 30,56 | 16,32 | 0,72 |
| №101/ЕСТН2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 0,90 | 1,83 | 5,95 | 8,95 | 96,80 | 0,06 | 0,06 | 27,81 | 5,00 | 43,53 | 49,04 | 21,04 | 0,78 |
| №328/ЕСТН2018 | БИГУС 250Г | 250 | 1,12 | 29,88 | 30,74 | 11,21 | 440,99 | 0,16 | 0,30 | 87,01 | | 111,07 | 337,30 | 69,05 | 5,17 |
| №493/ЕСТН2018/5 | 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 |
| №109/П2013/5 | 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:* | 139,00 | 5,58 | 38,02 | 45,96 | 55,73 | 788,71 | 0,35 | 0,47 | 330,59 | 5,00 | 197,85 | 483,90 | 124,81 | 9,13 |

## *ПОЛДНИК (День 2, )*

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №458/ЕСТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №285/ЕСТН2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150/30 | 5,12 | 34,89 | 7,12 | 51,24 | 408,71 | 0,11 | 0,42 | 0,59 | 43,50 | 275,05 | 344,71 | 47,58 | 0,93 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| | *Итого по подменю:* | | 6,13 | 34,89 | 7,12 | 61,29 | 448,91 | 0,11 | 0,42 | 0,59 | 43,50 | 275,35 | 344,71 | 47,58 | 0,96 |

***Зав. производ.*** _____ //

***Калькулятор*** _____ ***Наварич Т.С./***