

"Утверждаю"

ООО "Темас"

Директор

Лебедева М.С./

Меню на 25.04.2022 года (День 1)

Директор

Кутышцева Н.С./

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

"Согласовано"

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

№ 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		

Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)

№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				
№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	№ рецепта	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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>103,00</b>	<b>5,78</b>	<b>30,40</b>	<b>23,06</b>	<b>57,77</b>	<b>560,50</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>110,06</b>	<b>32,40</b>	<b>177,37</b>	<b>241,60</b>	<b>86,18</b>	<b>4,59</b>	

**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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>111,00</b>	<b>12,78</b>	<b>35,88</b>	<b>33,97</b>	<b>127,63</b>	<b>960,57</b>	<b>0,40</b>	<b>0,42</b>	<b>33,22</b>	<b>59,65</b>	<b>213,32</b>	<b>453,97</b>	<b>111,71</b>	<b>10,31</b>

**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./