


"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Кутищева Н.С./

Меню на 01.10.2024 года (День 2)

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

№ 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	Mg	Fe
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 2, )</b>															
№278/ЕС Н2018/5	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/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 П13/5	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 П2018/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>100,00</b>	<b>9,11</b>	<b>50,46</b>	<b>9,60</b>	<b>91,01</b>	<b>652,80</b>	<b>0,24</b>	<b>0,68</b>	<b>16,17</b>	<b>49,33</b>	<b>433,85</b>	<b>524,27</b>	<b>90,17</b>	<b>4,97</b>

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2, )**

№145/ЕС ПН2018/5	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/М ДСКВА	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/ЕС ПН2018/5	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/ЕС ПН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№110/П2 П13/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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>130,00</b>	<b>7,61</b>	<b>24,05</b>	<b>20,17</b>	<b>76,06</b>	<b>582,62</b>	<b>0,41</b>	<b>0,35</b>	<b>57,26</b>	<b>32,40</b>	<b>104,85</b>	<b>355,85</b>	<b>100,42</b>	<b>6,29</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2, )**

№73/П20 П13/5	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/М2 003/4	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
№156ЕС ПН/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

№ 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	Mg	Fe		
№458/ЕС Н2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
№109/П2 13/5	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 подмену:</b>		<b>130,00</b>	<b>4,93</b>	<b>28,91</b>	<b>40,15</b>	<b>49,30</b>	<b>674,80</b>	<b>0,39</b>	<b>0,49</b>	<b>146,17</b>	<b>82,81</b>	<b>131,42</b>	<b>402,44</b>	<b>88,27</b>	<b>6,62</b>		

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

№18/ЕСТ I2018/5	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/ЕС Н2018/5	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/Мо кв	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/ЕС Н2018/5	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/ЕС Н2018/5	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/П2 13/5	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 13/5	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 подмену:</b>		<b>139,00</b>	<b>12,41</b>	<b>39,55</b>	<b>28,23</b>	<b>124,08</b>	<b>909,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>250,86</b>	<b>48,40</b>	<b>158,94</b>	<b>441,33</b>	<b>235,24</b>	<b>9,79</b>		

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

№18/ЕСТ Н2018/5	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/ЕС Н2018/5	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/ЕС Н2018	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/ЕС Н2018/5	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/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 подмену:</b>		<b>139,00</b>	<b>5,58</b>	<b>38,02</b>	<b>45,96</b>	<b>55,73</b>	<b>788,71</b>	<b>0,35</b>	<b>0,47</b>	<b>330,59</b>	<b>5,00</b>	<b>197,85</b>	<b>483,90</b>	<b>124,81</b>	<b>9,13</b>		

**ПОЛДНИК (День 2,)**

№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03		
№285/ЕС Н2018/5	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		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Итого по подмену:</b>		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. \_\_\_\_\_ /Лоскутова Л.М./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./