

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"



Директор Лебедева М.С.

Директор Кутищева Н.С.

Меню на 10.10.2024 года (День 10)

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 10,)</b>															
№70/ЕСТ Н2018/5	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 Н2018/5	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 Н2018/5	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 Н2018/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>100,00</b>	<b>11,38</b>	<b>22,11</b>	<b>19,52</b>	<b>113,68</b>	<b>720,08</b>	<b>0,40</b>	<b>0,59</b>	<b>2,09</b>	<b>140,00</b>	<b>330,56</b>	<b>453,99</b>	<b>105,44</b>	<b>4,78</b>

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

№62/ЕСТ Н2018/5	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
№267/ЕС Н2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24
№54-10Г Н/М2022	ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	200	0,75	0,06	0,02	7,50	30,46			1,80		1,89	1,32	1,80	0,09
№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 Н2018/5	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>130,00</b>	<b>5,11</b>	<b>27,84</b>	<b>35,01</b>	<b>51,14</b>	<b>631,55</b>	<b>0,26</b>	<b>0,81</b>	<b>17,63</b>	<b>420,36</b>	<b>408,98</b>	<b>494,76</b>	<b>68,56</b>	<b>7,78</b>

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

№278/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(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 Н2018/5	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

№ 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
№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
№79/ЕСТ 2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
<b>Итого по подменю:</b>		<b>130,00</b>	5,58	51,11	16,02	55,83	572,94	0,23	0,75	19,33	102,33	439,51	536,41	91,23	5,99

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

№9/ЕСТ 2018/5	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
№120/ЕС Н2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,68	9,41	12,40	16,84	216,59	0,11	0,14	15,56	15,00	36,73	153,41	42,04	1,56
№168/М2 03	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
№646/Мо ква	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180Г	180	4,26	5,22	6,44	42,55	248,99	0,31	0,18	52,20		28,09	151,89	60,15	2,37
№501/ЕС Н2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№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 подменю:</b>		<b>139,00</b>	13,74	36,51	49,74	137,31	1143,71	0,76	0,53	97,36	41,13	157,64	574,63	170,81	11,33

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

№9/ЕСТ Н2018/5	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
№113/ЕС Н2018/5	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
№327/ЕС Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	21,35	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	25,46	26,95	263,17	49,45	3,87
№489/ЕС Н2018/5	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	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>139,00</b>	5,64	28,39	34,97	56,23	653,18	0,37	0,35	69,57	25,46	105,95	395,90	97,85	6,53

**ПОЛДНИК (День 10,)**

№467/ЕС Н2018/5	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
№535/ЕС Н2018/5	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	3,91	6,27	6,15	39,07	237,06	0,10	0,06	0,06	33,38	26,68	63,93	10,46	0,77

№ 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	Мg	Fe
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
<i>Итого по подменю:</i>			5,85	12,47	11,55	58,47	388,06	0,21	0,38	11,86	33,38	294,68	264,93	49,46	3,17

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Лоскутова Л.М./

Калькулятор Улава /Наварич Т.С./