


"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор  /Мельчакова Н.Я./

Меню на 12.11.2022 года (День 6)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |    |   |       | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|------------------|--------------|----|---|-------|--------------------------|---|----|----|
|        |                    |       |    | Б                   | Ж | У |                  | В1           | В2 | С | А,мкг | Са                       | Р | Mg | Fe |

Правильный завтрак 12-18 лет (День 6, )

|                     |                                       |       |      |      |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|---------------------|---------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №72/ЕСТ<br>Н2018    | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ<br>(ПОРЦИЯМИ)20Г | 20    |      | 5,12 | 5,22  |       | 67,46  | 0,01 | 0,08 | 0,14  | 42,00 | 196,00 | 116,00 | 10,00 | 0,14 |
| №269/П2<br>013/5    | КАША "ЯНТАРНАЯ".                      | 200   | 3,95 | 8,43 | 11,40 | 39,50 | 294,51 | 0,23 | 0,22 | 3,11  | 40,00 | 174,30 | 216,68 | 53,72 | 1,69 |
| №459/ЕС<br>ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01  | 10,27 | 41,39  |      |      | 2,88  |       | 3,18   | 1,58   | 0,86  | 0,07 |
| №108/П2<br>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 |
| №79/ЕСТ<br>Н2018    | 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: 90,00 8,87 18,17 17,73 88,62 587,46 0,37 0,36 21,13 82,00 408,98 394,26 94,58 6,20

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 6, )

|                     |   |             |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|---------------------|---|-------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №284/ЕС<br>ТН2018   | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ | 200/30      | 6,30 | 39,57 | 7,95 | 63,02 | 482,00 | 0,14 | 0,51 | 0,62  | 64,03 | 311,45 | 409,38 | 59,92 | 1,69 |
| №459/ЕС<br>ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                 | 200/7       | 1,03 | 0,07  | 0,01 | 10,27 | 41,39  |      |      | 2,88  |       | 3,18   | 1,58   | 0,86  | 0,07 |
| №108/П2<br>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<br>Н2018    | 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: 111,00 10,25 42,61 8,86 102,48 660,49 0,24 0,56 18,50 64,03 345,53 453,56 84,18 5,66

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 6, )

|                     |  |        |      |       |       |       |        |      |      |      |        |        |        |       |      |
|---------------------|--|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №284/ЕС<br>ТН2018   | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ | 200/40 | 3,49 | 41,90 | 12,97 | 34,93 | 425,00 | 0,14 | 0,55 | 0,51 | 113,49 | 270,17 | 393,92 | 57,20 | 1,75 |
| №459/ЕС<br>ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)               | 200/7  | 0,03 | 0,07  | 0,01  | 0,29  | 1,47   |      |      | 2,88 |        | 2,88   | 1,58   | 0,86  | 0,04 |
| №109/П2<br>013/5    | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г                          | 50     | 1,87 | 3,90  | 0,70  | 18,65 | 96,50  | 0,06 | 0,02 |      |        | 11,50  | 53,00  | 12,50 | 1,55 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |    |   |       | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|------------------|--------------|----|---|-------|--------------------------|---|----|----|
|        |                    |       |    | Б                   | Ж | У |                  | В1           | В2 | С | А,мкг | Са                       | Р | Mg | Fe |

|                  |                  |       |      |      |      |       |       |      |      |       |  |       |       |       |      |
|------------------|------------------|-------|------|------|------|-------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №79/ЕСТ<br>Н2018 | 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:* **115,00** 6,86 46,47 14,28 68,57 589,57 0,25 0,60 18,39 113,49 308,55 465,00 84,06 6,64

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 6, )**

|                     |                                |           |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|--------------------------------|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №47/ЕСТ<br>Н2018    | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ               | 100       | 0,86 | 1,37  | 10,18 | 8,55  | 131,31 | 0,06 | 0,04 | 10,50 |       | 23,86 | 45,12  | 20,05 | 0,86 |
| №120/ЕС<br>ТН2018/5 | 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 |
| №439/Ди<br>ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ                 | 100       | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51  | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06  | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| №384/ЕС<br>ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ.                  | 180       | 4,76 | 4,56  | 6,51  | 47,58 | 267,16 | 0,05 | 0,04 |       | 32,40 | 8,73  | 99,00  | 32,18 | 0,67 |
| №489/ЕС<br>ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД<br>ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200       | 1,74 | 0,21  | 0,15  | 17,43 | 71,91  |      | 0,01 | 4,50  |       | 7,95  | 4,80   | 2,10  | 0,17 |
| №108/П2<br>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<br>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 |

*Итого по подменю:* **127,00** 12,63 48,67 53,20 126,25 1179,11 0,46 0,49 34,62 104,60 119,61 610,56 149,42 7,10

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 6, )**

|                     |   |        |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|---|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №47/ЕСТ<br>Н2018    | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 100    | 0,86 | 1,37  | 10,18 | 8,55  | 131,31 | 0,06 | 0,04 | 10,50 |       | 23,86 | 45,12  | 20,05 | 0,86 |
| №121/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/35 | 1,86 | 9,54  | 5,45  | 18,56 | 161,40 | 0,20 | 0,14 | 22,92 | 14,25 | 33,27 | 144,62 | 40,10 | 1,43 |
| №439/Ди<br>ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ                              | 100    | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51  | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06  | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| №384/ЕС<br>ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ.                               | 180    | 4,76 | 4,56  | 6,51  | 47,58 | 267,16 | 0,05 | 0,04 |       | 32,40 | 8,73  | 99,00  | 32,18 | 0,67 |
| №489/ЕС<br>ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД<br>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<br>013/5    | ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г                             | 80     | 2,98 | 6,24  | 1,12  | 29,84 | 154,40 | 0,09 | 0,02 |       |       | 18,40 | 84,80  | 20,00 | 2,48 |

*Итого по подменю:* **127,00** 10,76 48,75 46,45 107,50 1043,04 0,53 0,47 41,98 103,85 115,70 611,27 143,48 7,47

**Полдник (День 6, )**

|                     |                           |       |      |       |      |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|---------------------------|-------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №459/ЕС<br>ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ             | 200/7 | 1,03 | 0,07  | 0,01 | 10,27 | 41,39  |      |      | 2,88  |       | 3,18  | 1,58   | 0,86  | 0,07 |
| №537/ЕС<br>ТН2018/5 | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г | 100   | 5,85 | 10,19 | 9,83 | 58,51 | 363,33 | 0,22 | 0,19 | 13,91 | 46,83 | 81,83 | 154,53 | 33,71 | 1,60 |

| № рец.              | Наименование блюда                | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |      | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |      |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|---------------------|-----------------------------------|-------|------|---------------------|------|------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                     |                                   |       |      | Б                   | Ж    | У    |                  | В1           | В2   | С    | А,мкг | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| №468/ЕС<br>ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(КЕФИР). | 100   | 0,40 | 2,90                | 2,50 | 4,00 | 50,10            | 0,04         | 0,17 | 0,70 | 20,00 | 120,00                   | 90,00 | 14,00 | 0,10 |

*Итого по подменю:*

7,28 13,16 12,34 72,78 454,82 0,26 0,36 17,49 66,83 205,01 246,11 48,57 1,77

Зав. производ.

*Лс*

/Лоскутова Л.М./

Калькулятор

*Улаваф*

/Наварич Т.С./