

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор  /Мельчакова Н.Я./

Меню на 21.01.2023 года (День 12)

Для документов

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

| № 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 |

Правильный завтрак 12-18 лет (День 12,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №72/ЕСТ Н2018 | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (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 |
| №225/ЕС ТН2018 | КАША "ДРУЖБА". | 200 | 2,84 | 5,34 | 10,31 | 28,35 | 227,54 | 0,10 | 0,18 | 0,92 | 40,00 | 138,89 | 148,50 | 32,05 | 0,61 |
| №459/ЕС 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 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 |
| №573/П2 013/5 | ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75Г | 75 | 5,97 | 7,26 | 5,61 | 59,67 | 318,21 | 0,12 | 0,06 | 0,45 | 10,47 | 17,44 | 70,56 | 12,74 | 0,98 |

Итого по подменю: 90,00 12,26 21,74 21,65 122,44 772,10 0,31 0,35 4,39 92,47 367,01 380,14 72,15 2,80

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №14/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,18 | 0,67 | 8,09 | 1,82 | 82,74 | 0,03 | 0,02 | 6,70 | | 17,19 | 29,06 | 13,45 | 0,49 |
| №326/ЕС ТН2018/5 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 0,47 | 15,61 | 17,47 | 4,67 | 238,39 | 0,07 | 0,14 | 3,40 | 26,00 | 17,51 | 166,00 | 22,39 | 2,44 |
| №150/ЕС ТН2018/5 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,05 | 3,80 | 7,27 | 30,48 | 202,56 | 0,22 | 0,14 | 37,26 | 36,00 | 25,84 | 111,78 | 43,15 | 1,73 |
| №459/ЕС 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 |
| №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 |

Итого по подменю: 111,00 7,30 24,86 33,56 72,92 693,48 0,40 0,33 50,24 62,00 77,52 366,32 97,25 6,26

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|-----|------|-------|-------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| №14/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,18 | 0,67 | 8,09 | 1,82 | 82,74 | 0,03 | 0,02 | 6,70 | | 17,19 | 29,06 | 13,45 | 0,49 |
| №326/ЕС ТН2018/5 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 0,47 | 15,61 | 17,47 | 4,67 | 238,39 | 0,07 | 0,14 | 3,40 | 26,00 | 17,51 | 166,00 | 22,39 | 2,44 |

| № 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 |
| №150/ЕС ТН2018/5 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,05 | 3,80 | 7,27 | 30,48 | 202,56 | 0,22 | 0,14 | 37,26 | 36,00 | 25,84 | 111,78 | 43,15 | 1,73 |
| №459/ЕС 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 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 |

Итого по подменю: 115,00 5,97 24,83 33,68 59,64 640,96 0,39 0,32 50,24 62,00 77,22 372,02 94,85 6,56

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 12,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №21/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,12 | 1,17 | 8,08 | 11,18 | 122,14 | 0,05 | 0,06 | 4,49 | | 24,39 | 49,54 | 34,12 | 0,64 |
| №105/ЕС ТН2018/5 | СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ) | 250/5 | 0,75 | 2,02 | 5,88 | 7,50 | 91,19 | 0,04 | 0,04 | 19,78 | 5,00 | 42,40 | 50,82 | 18,94 | 0,70 |
| №294/ЕС ТН2018/5 | РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ) | 100 | 0,10 | 25,79 | 8,57 | 1,03 | 184,45 | 0,25 | 0,20 | 2,88 | 36,60 | 30,01 | 251,85 | 39,77 | 0,83 |
| №174/ЕС ТН2018/5 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ). | 180 | 2,36 | 4,94 | 10,96 | 23,55 | 212,60 | 0,16 | 0,19 | 39,74 | 10,80 | 119,62 | 144,82 | 50,66 | 1,49 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 2,52 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,45 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| №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 |
| №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 |

Итого по подменю: 127,00 9,42 39,67 34,27 94,11 844,16 0,60 0,56 67,69 52,40 262,67 584,13 181,89 5,88

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №21/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100Г | 100 | 0,65 | 1,23 | 8,09 | 6,54 | 103,87 | 0,06 | 0,07 | 4,74 | | 25,59 | 52,29 | 36,02 | 0,66 |
| №105/ЕС ТН2018/5 | СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ) | 250/5 | 0,75 | 2,02 | 5,88 | 7,50 | 91,19 | 0,04 | 0,04 | 19,78 | 5,00 | 42,40 | 50,82 | 18,94 | 0,70 |
| №175/ЕС ТН2018 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ). | 180 | 1,91 | 3,20 | 9,57 | 19,06 | 175,17 | 0,13 | 0,09 | 40,48 | 10,80 | 41,44 | 76,98 | 31,48 | 1,31 |
| №294/ЕС ТН2018/5 | РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ) | 100 | 0,10 | 25,79 | 8,57 | 1,03 | 184,45 | 0,25 | 0,20 | 2,88 | 36,60 | 30,01 | 251,85 | 39,77 | 0,83 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 1,02 | 1,04 | 0,06 | 10,20 | 45,50 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,64 |
| №109/П2 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 7,41 39,52 33,29 74,17 754,58 0,59 0,46 68,68 52,40 189,84 545,94 167,21 6,62

Полдник (День 12,)

