

"Утверждаю"

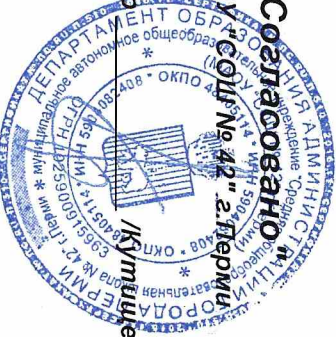
ООО "Леймас"

Директор  Лисебдеева М.С./



"Согласовано"
МАОУ СОШ № 42 "2 Терми"

Директор  Кутушцева Н.С./



Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2

Меню на 07.11.2023 года (День 7)

№ п/п	N рецеп.	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						

Прагматичный завтрак 7-11 лет (День 7,)

№21/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69	14,63	29,72	20,47	0,39	
№267/ЕСТ Н2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43
№461/ЕСТ Н1/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04	60,25	60,25				0,45			0,05	
№110/П2 13/мзд.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	
№590/П2 13/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02	3,50	10,15	31,50	7,00	0,74	

Итого по подменю: 91,76 7,70 21,57 28,31 77,02 649,54 0,23 0,60 3,21 275,11 168,81 355,77 64,88 5,14

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,)

№145/ЕСТ Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54
№347/ЕСТ Н2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14	27,98	98,22	16,23	1,36
№204/ЕСТ Н2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35	0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№461/ЕСТ Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04	60,25	60,25				0,45			0,05
№110/П2 13/мзд.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: 91,76 9,60 30,57 18,83 95,95 676,12 0,18 0,29 20,06 27,00 71,43 378,43 182,58 8,11

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Дювета №9 (День 7,)

№145/ЕСТ Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54
№347/ЕСТ Н2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14	27,98	98,22	16,23	1,36

№ 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				
№204/ЕС ГН2018/5		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63				
№461/ЕС ГН/2018/1		ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
№109/П/2 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				
Итого по подменю:				91,76	7,78	30,54	18,95	77,68	603,64	0,17	0,28	20,06	27,00	70,98	384,13	180,18	8,39			

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

№145/ЕС ГН2018/5		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
№144/П/2 13/5		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73	
№364/ЕС ГН2018/5		КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25	
№150/ЕС ГН2018/5		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150г/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45	
№501/ЕС ГН2018/3		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
№109/П/2 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	
№108/П/2 13/5		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого по подменю:				91,76	10,37	31,25	19,12	103,70	712,35	0,63	0,35	66,12	136,00	109,45	405,99	173,98	9,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 7,)

№4/ЕСТ ГН2018/5		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	0,38	1,04	6,06	3,83	73,98	0,02	0,03	19,33		29,35	23,89	12,17	0,63	
№144/П/2 13/5		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73	
№364/ЕС ГН2018/5		КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25	
№150/ЕС ГН2018/5		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150г/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45	
№498/ЕС ГН2018		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/П/2 13/5		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:				91,76	8,63	34,37	25,56	86,38	715,99	0,65	0,39	86,45	136,00	132,70	482,48	189,45	8,94

ПОЛДНИК (День 7,)

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				
№464/ЕС ГН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15				
№590/П2 1/3/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74				
№79/ЕСТ Н2018/5	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				
Итого по подменю:			6,55	6,37	6,65	65,57	347,59	0,12	0,21	18,90	3,50	165,40	146,30	38,20	4,85				

Заг. производ. Ист

Ист

/Бойко Е.В./

Калькулятор

Ильин

Наварич Т.С./