

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 42 г. Перми

Директор  /Кутыщева Н.С./

Меню на 09.10.2023 года (День 7)

Перспективное меню для питания детей 7-11 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
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)</b>															
№21/ЕСТ 12018/5	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/ЕС 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/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№110/П2 13/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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>91,76</b>	<b>7,70</b>	<b>21,57</b>	<b>28,31</b>	<b>77,02</b>	<b>649,54</b>	<b>0,23</b>	<b>0,60</b>	<b>3,21</b>	<b>275,11</b>	<b>168,81</b>	<b>355,77</b>	<b>64,88</b>	<b>5,14</b>
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,)</b>															
№145/ЕС 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/ЕС 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/ЕС 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/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№110/П2 13/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>91,76</b>	<b>9,60</b>	<b>30,57</b>	<b>18,83</b>	<b>95,95</b>	<b>676,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>20,06</b>	<b>27,00</b>	<b>71,43</b>	<b>378,43</b>	<b>182,58</b>	<b>8,11</b>
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,)</b>															
№145/ЕС 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/ЕС 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

№ 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
№204/ЕС ТН2018/5	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 ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№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 подменю:</b>		<b>91,76</b>	<b>7,78</b>	<b>30,54</b>	<b>18,95</b>	<b>77,68</b>	<b>603,64</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>20,06</b>	<b>27,00</b>	<b>70,98</b>	<b>384,13</b>	<b>180,18</b>	<b>8,39</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)**

№145/ЕС ТН2018/5	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/П2 113/5	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 ТН2018/5	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 ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	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 ТН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№109/П2 113/5	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 113/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>91,76</b>	<b>10,37</b>	<b>31,25</b>	<b>19,12</b>	<b>103,70</b>	<b>712,35</b>	<b>0,63</b>	<b>0,35</b>	<b>66,12</b>	<b>136,00</b>	<b>109,45</b>	<b>405,99</b>	<b>173,98</b>	<b>9,50</b>

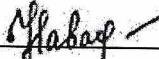
**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 7,)**

№4/ЕС 2018/5	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/П2 113/5	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 ТН2018/5	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 ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	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 ТН2018	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/П2 113/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>91,76</b>	<b>8,63</b>	<b>34,37</b>	<b>25,56</b>	<b>86,38</b>	<b>715,99</b>	<b>0,65</b>	<b>0,39</b>	<b>86,45</b>	<b>136,00</b>	<b>132,70</b>	<b>482,48</b>	<b>189,45</b>	<b>8,94</b>

**ПОЛДНИК (День 7,)**

№ 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
№464/ЕС ТН2018/5	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 013/5	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
<b>Итого по подмену:</b>			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

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./