

"Утверждено"
ООО "Темас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 42" г. Терми

Директор  /Любимова М.С./

Директор  /Кузнецова Н.С./

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2
Меню на 14.11.2022 года (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 | | | | | | |

Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №21/ЕСТ H2018 | 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 ТН2018/5 | 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 ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | 0,45 | | | 0,05 | |
| №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 | |
| №590/П2 013/изд. | 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: | | 83,23 | 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 "Теремка" 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 | |
| №347/ЕС ТН2018/3 | 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 ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 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/ | РАССЫПЧАТАЯ ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | 0,45 | | | 0,05 | |
| №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: | | 83,23 | 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 /Диета №9 (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 |
| №347/ЕС ТН2018/3 | 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 |

| № 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 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 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 | | | | | | | |
| ТН2018/5 | РАССЫЛПЧАТАЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №461/ЕС | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТН/2018/ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 | 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 | | | | | | | |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 83,23 | 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 | 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 |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №144/П2 | 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 |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №364/ЕС | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 19,73 | 139,01 | 66,92 | 1,25 |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №150/ЕС | 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 |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №501/ЕС | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ТН2018/3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 | 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 |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №108/П2 | 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 |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 83,23 | 10,37 | 31,25 | 19,12 | 103,70 | 712,35 | 0,63 | 0,35 | 66,12 | 136,00 | 108,44 | 405,78 | 173,92 | 9,50 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| №4/ЕСТ | 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 |
| Н2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №144/П2 | 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 |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №364/ЕС | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 19,73 | 139,01 | 66,92 | 1,25 |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №150/ЕС | 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 |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №498/ЕС | 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 |
| ТН2018 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 | 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 |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 83,23 | 8,63 | 34,37 | 25,56 | 86,38 | 715,99 | 0,65 | 0,39 | 86,45 | 136,00 | 131,69 | 482,27 | 189,39 | 8,94 |

Полдник (День 7,)

