

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №42" г.Терми

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Кушницева Н.С./

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

Меню на 16.12.2022 года (День 11)



| № реч. | 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 11,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №284/ЕС ТН2018 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ | 150/30 | 5,15 | 30,21 | 6,60 | 51,46 | 386,20 | 0,11 | 0,40 | 0,54 | 48,02 | 257,36 | 324,21 | 47,49 | 1,28 |
| №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 |
| №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 |
| №79/ЕС ТН2018 | БАНАН СВЕЖИЙ | 1/220 | 2,77 | 1,98 | 0,66 | 27,72 | 124,74 | 0,05 | 0,07 | 13,20 | | 10,56 | 36,96 | 55,44 | 0,79 |

Итого по подменю: **83,23** 11,56 37,58 10,06 115,56 703,58 0,25 0,64 14,64 48,02 401,27 482,27 127,83 2,82
Завтрак "Перемелка" 7-11 лет (День 11,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №76/ЕС ТН2018 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ). | 5 | 0,01 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | | 0,01 | | 20,00 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 |
| №231/ЕС ТН2018/5 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 2,23 | 5,44 | 6,36 | 22,32 | 168,28 | 0,14 | 0,16 | 0,80 | 15,00 | 127,30 | 161,53 | 43,24 | 0,96 |
| №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 |
| №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 |
| №577/П2 013/5 | ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ | 50 | 2,22 | 6,52 | 6,60 | 22,20 | 174,28 | 0,05 | 0,08 | 0,04 | 45,65 | 29,56 | 59,68 | 7,90 | 0,46 |
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 0,35 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 62,80 | 0,04 | 0,20 | 0,60 | 20,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |

Итого по подменю: **83,23** 9,42 23,97 22,79 94,13 678,05 0,35 0,63 2,34 100,65 418,01 457,21 97,64 2,68
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 11,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----|------|-------|------|------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №3/ЕС ТН2018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛКОЧУАННОЙ С ЯБЛОКАМИ. | 60 | 0,42 | 0,74 | 6,13 | 4,15 | 74,74 | 0,02 | 0,02 | 18,52 | | 21,65 | 14,03 | 8,00 | 0,78 |
| №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 | 19,73 | 139,01 | 66,92 | 1,25 |

| № п.р. | 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 | | | | |
| №209/ЕС | КАША ПЕРЛОВАЯ | 150 | 3,32 | 4,66 | 5,98 | 33,17 | 205,16 | 0,06 | 0,04 | | 30,00 | 26,11 | 163,07 | 20,11 | 0,95 | | | | |
| ТН2018/5 | РАССЫПЧАТАЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №458/ЕС | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | | | | | |
| ТН2018 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | 6,39 | 27,44 | 21,61 | 63,75 | 559,33 | 0,22 | 0,16 | 22,69 | 120,00 | 81,29 | 379,71 | 110,03 | 4,84 | | | | |

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| №145/ЕС | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ | 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 | (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | | | | | | | | | | | | | | |
| №132/ЕС | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ. | 200 | 1,05 | 2,50 | 3,84 | 10,54 | 86,72 | 0,07 | 0,09 | 15,69 | 16,00 | 67,58 | 69,70 | 23,71 | 0,66 |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №206/М2 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ. | 90 | 1,35 | 15,72 | 23,26 | 13,52 | 326,47 | 0,07 | 0,20 | 0,21 | 42,99 | 50,41 | 174,10 | 21,91 | 1,35 |
| 003/4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №204/ЕС | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,91 | 8,66 | 7,15 | 39,09 | 255,35 | 0,15 | 0,15 | 4,92 | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №506/ЕС | НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 200 | 1,86 | | | 18,60 | 74,40 | 0,30 | 0,34 | | 0,12 | | | | |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 1,12 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | 0,01 | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №108/П2 | 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 |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 83,23 | 10,97 | 32,25 | 35,09 | 109,71 | 884,18 | 0,56 | 0,83 | 35,82 | 86,11 | 160,99 | 524,01 | 211,97 | 8,71 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| №145/ЕС | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ | 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 | (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | | | | | | | | | | | | | | |
| №132/ЕС | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ. | 200 | 1,05 | 2,50 | 3,84 | 10,54 | 86,72 | 0,07 | 0,09 | 15,69 | 16,00 | 67,58 | 69,70 | 23,71 | 0,66 |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №206/М2 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ. | 90 | 1,35 | 15,72 | 23,26 | 13,52 | 326,47 | 0,07 | 0,20 | 0,21 | 42,99 | 50,41 | 174,10 | 21,91 | 1,35 |
| 003/4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №204/ЕС | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,91 | 8,66 | 7,15 | 39,09 | 255,35 | 0,15 | 0,15 | 4,92 | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 |
| 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 | 10,10 | 35,78 | 35,69 | 101,07 | 871,78 | 0,33 | 0,54 | 55,82 | 85,99 | 179,59 | 614,91 | 238,57 | 11,06 |

Полдник (День 11,)

| 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 | 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 | | | |
| №284/ЕС ТН2018 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ | 100/30 | 3,99 | 20,86 | 5,25 | 39,91 | 290,41 | 0,08 | 0,28 | 0,46 | 32,02 | 203,28 | 239,04 | 35,06 | 0,88 | | | |
| Итого по подменю: | | | | 6,18 | 23,88 | 7,75 | 61,80 | 412,55 | 0,12 | 0,43 | 1,36 | 32,02 | 329,73 | 334,04 | 50,06 | 1,03 | | |

Зав. производ. _____ //Левченко Т.Н./ Калькулятор *М.В.В.* /Наварич Т.С./