

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

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

Директор  Лебедева М.С./

Директор  Кутышева Н.С./

Меню на 20.10.2022 года (День 10)

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

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				

Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)

№70/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№232/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,76	5,88	5,80	27,57	186,01	0,16	0,14	0,76	15,00	117,63	150,69	37,42	0,93
№461/ЕС ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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
Итого по подменю:		83,23	10,46	20,15	17,59	104,49	658,08	0,35	0,54	1,84	135,00	291,35	403,76	92,97	4,47

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 10,)

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,30	36,16	7,17	43,03	381,32	0,11	0,48	0,95	37,00	327,14	378,71	52,71	0,81
№461/ЕС ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:		83,23	9,22	42,61	10,93	92,23	638,54	0,25	0,69	16,85	37,00	487,56	532,03	101,31	5,38

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10,)

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ (ДИЕТА)	150/30	1,84	34,95	10,22	18,39	306,14	0,10	0,47	0,77	73,00	259,23	330,14	45,48	0,80
№460/ЕС ТН2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ 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		
№79/ЕСТ H2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого по подменю:				83,23	5,43	40,90	12,77	54,21	496,17	0,22	0,59	16,07	78,00	354,73	444,64	78,48	5,70

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)

№9/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,13	0,01	0,01	15,22		25,34	18,70	8,64	0,35		
																№113/ЕСТ H2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
№113/ЕСТ H2018/5 <td>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г</td> <td>240</td> <td></td> <td>25,65</td> <td>25,61</td> <td>22,27</td> <td>422,18</td> <td>0,24</td> <td>0,29</td> <td>27,85</td> <td>30,54</td> <td>32,34</td> <td>315,81</td> <td>59,35</td> <td>4,64</td>	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240		25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	32,34	315,81	59,35	4,64		
№492/ЕС H2018/5 <td>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ</td> <td>200</td> <td>2,97</td> <td>0,55</td> <td>0,03</td> <td>29,72</td> <td>121,31</td> <td>0,01</td> <td>0,01</td> <td>0,50</td> <td></td> <td>28,20</td> <td>19,25</td> <td>7,50</td> <td>1,55</td>	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55		
№108/П2 013/5 <td>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.</td> <td>1кус./30г.</td> <td>1,45</td> <td>2,37</td> <td>0,30</td> <td>14,49</td> <td>70,50</td> <td>0,05</td> <td>0,02</td> <td></td> <td></td> <td>6,90</td> <td>26,10</td> <td>9,90</td> <td>0,60</td>	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		
№109/П2 013/5 <td>ХЛЕБ РЖАНОЙ</td> <td>1кус./30г</td> <td>1,12</td> <td>2,34</td> <td>0,42</td> <td>11,19</td> <td>57,90</td> <td>0,03</td> <td>0,01</td> <td></td> <td></td> <td>6,90</td> <td>31,80</td> <td>7,50</td> <td>0,93</td>	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		
Итого по подменю:				83,23	7,70	34,16	34,78	99,24	846,97	0,43	0,39	56,77	30,54	117,69	463,63	112,41	8,90

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)

№9/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	0,20	1,01	6,06	2,04	66,75	0,01	0,01	16,12		26,69	19,63	9,12	0,36		
																№113/ЕСТ H2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
№113/ЕСТ H2018/5 <td>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г</td> <td>240</td> <td></td> <td>25,65</td> <td>25,61</td> <td>22,27</td> <td>422,18</td> <td>0,24</td> <td>0,29</td> <td>27,85</td> <td>30,54</td> <td>32,34</td> <td>315,81</td> <td>59,35</td> <td>4,64</td>	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240		25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	32,34	315,81	59,35	4,64		
№492/ЕС H2018/5 <td>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/</td> <td>200</td> <td>1,48</td> <td>0,55</td> <td>0,03</td> <td>14,75</td> <td>61,43</td> <td>0,01</td> <td>0,01</td> <td>0,50</td> <td></td> <td>27,75</td> <td>19,25</td> <td>7,50</td> <td>1,50</td>	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50		
№109/П2 013/5 <td>ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г</td> <td>70</td> <td>2,61</td> <td>5,46</td> <td>0,98</td> <td>26,11</td> <td>135,10</td> <td>0,08</td> <td>0,02</td> <td></td> <td></td> <td>16,10</td> <td>74,20</td> <td>17,50</td> <td>2,17</td>	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17		
Итого по подменю:				83,23	5,95	34,96	35,05	81,79	782,41	0,43	0,38	57,67	30,54	120,89	480,86	112,99	9,50

Полдник (День 10,)

№467/ЕС H2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20	
																№535/ЕС H2018
Итого по подменю:				6,17	14,17	13,20	61,69	422,68	0,21	0,38	1,88	44,50	286,10	274,93	43,85	1,21

Зае. производ. _____ /Левченко Т.Н./

Калькулятор

Наварич Т.С./