

"Утверждаю"
ООО "Темас"

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

Директор  Лебедева М.С./

Директор  Купищева Н.С./

Меню на 25.10.2022 года (День 2)
Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2



N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				

Практичный завтрак 7-11 лет (День 2,)

№285/ЕС	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	5,12	34,89	7,12	51,24	408,71	0,11	0,42	0,59	43,50	275,05	344,71	47,58	0,93
№457/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20								0,03
№108/П2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02						0,60
№79/ЕСТ	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00					3,30
Итого по подменю:		83,23	9,05	37,86	8,02	90,48	586,01	0,21	0,47	15,59	43,50	306,25	387,31	70,98	4,86

Завтрак "Теремка" 7-11 лет (День 2,)

№76/ЕСТ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№220/ЕС	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	134,99	194,22	29,02	0,72
№457/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03						1,00
№468/ЕС	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	6,73	14,78	18,88	67,18	498,35	0,24	0,40	1,34	90,00	271,19	336,72	60,52	1,87

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,)

№73/П20	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,71	1,03	3,91	7,08	67,62	0,03	0,02	4,41		8,15	20,14	10,26	0,29
№193/М2	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	294,23	0,06	0,19	2,49	51,01	41,92	170,24	19,21	1,28
№156/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./

Калькулятор  /Наварич Т.С./