

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутищева Н.С./

Меню на 27.04.2024 года (День 6)

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) 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 |
| Правильный завтрак 7-11 лет (День 6,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №72/ЕС Н2018/5 | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г | 20 | | 5,12 | 5,22 | | 67,46 | 0,01 | 0,08 | 0,14 | 42,00 | 196,00 | 116,00 | 10,00 | 0,14 |
| №269/П2 У13/5 | КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г | 150 | 2,96 | 6,32 | 8,55 | 29,63 | 220,89 | 0,17 | 0,16 | 2,33 | 30,00 | 130,73 | 162,51 | 40,29 | 1,27 |
| №459/ЕС Н2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №108/П2 У13/5 | 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 |
| №79/ЕС Н2018/5 | 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 подмену: 96,26 7,88 16,06 14,88 78,75 513,84 0,31 0,30 20,35 72,00 365,41 340,09 81,15 5,78

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 6,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №278/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №108/П2 У13/5 | 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 |
| №459/ЕС Н2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №79/ЕС Н2018/5 | 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 подмену: 96,26 8,25 39,20 8,08 82,49 559,81 0,21 0,53 18,83 37,00 361,22 422,89 76,97 4,78

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 6,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №278/ЕС Н2018/5 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (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 |
| №459/ЕС Н2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА) | 200/7 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,29 | 1,47 | | | 2,88 | | 2,88 | 1,58 | 0,86 | 0,04 |
| №109/П2 У13/5 | 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 |

| № 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 |
| №79/ЕСТ Н2018/5 | 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: 96,26 4,46 37,96 11,25 44,57 432,11 0,18 0,51 18,65 73,00 293,01 380,02 67,34 5,07

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 6,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №18/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ. | 60 | 0,21 | 0,57 | 4,89 | 2,12 | 54,74 | 0,03 | 0,02 | 9,46 | | 10,47 | 18,34 | 9,79 | 0,43 |
| №97/ЕСТ Н2018/5 | СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО | 200/5 | 1,40 | 1,89 | 1,06 | 14,03 | 73,32 | 0,09 | 0,06 | 14,42 | 5,00 | 23,49 | 55,14 | 22,41 | 0,80 |
| №346/ЕС Н2018/5 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5 | 90/5 | 0,90 | 13,24 | 13,90 | 9,00 | 214,19 | 0,08 | 0,11 | 2,94 | 20,00 | 20,42 | 149,02 | 22,51 | 2,23 |
| №150/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №485/ЕС Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 200 | 2,02 | 0,33 | 0,21 | 20,22 | 84,10 | 0,02 | 0,01 | 10,68 | | 14,08 | 8,58 | 6,16 | 1,21 |
| №109/П2 13/5 | 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 13/5 | 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 |

Итого по подменю: 96,26 9,64 23,91 26,84 96,45 723,55 0,49 0,35 68,55 55,00 104,00 382,18 114,24 7,65

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 6,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №18/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ. | 60 | 0,21 | 0,57 | 4,89 | 2,12 | 54,74 | 0,03 | 0,02 | 9,46 | | 10,47 | 18,34 | 9,79 | 0,43 |
| №105/ЕС Н2018/5 | СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ). | 200/5 | 0,61 | 1,66 | 4,88 | 6,08 | 74,97 | 0,03 | 0,03 | 16,10 | 5,00 | 38,78 | 42,33 | 15,65 | 0,60 |
| №346/ЕС Н2018/5 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5 | 90/5 | 0,90 | 13,24 | 13,90 | 9,00 | 214,19 | 0,08 | 0,11 | 2,94 | 20,00 | 20,42 | 149,02 | 22,51 | 2,23 |
| №150/ЕС Н2018/5 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г | 100 | 1,61 | 2,01 | 3,85 | 16,13 | 107,18 | 0,12 | 0,08 | 19,72 | 19,05 | 13,80 | 59,17 | 22,84 | 0,92 |
| №485/ЕС Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/* | 200 | 0,53 | 0,33 | 0,21 | 5,25 | 24,22 | 0,02 | 0,01 | 10,68 | | 13,63 | 8,58 | 6,16 | 1,17 |
| №109/П2 13/5 | 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 |

Итого по подменю: 96,26 4,98 20,15 28,15 49,77 533,20 0,31 0,26 58,90 44,05 104,00 309,24 84,45 6,28

ПОЛДНИК (День 6,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №616/П2 13/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №278/ЕС Н2018/5 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100/30 | 100/30 | 2,87 | 24,10 | 4,78 | 28,68 | 254,21 | 0,07 | 0,32 | 0,63 | 24,67 | 215,97 | 252,04 | 35,01 | 0,52 |

| 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 | Mg | Fe |

Итого по подмену:

3,80 24,10 4,78 38,02 291,58 0,22 0,49 0,63 24,73 215,97 252,04 35,01 0,52

Зав. производ. *ЕВ* /Бойко Е.В./

Калькулятор *Наварич* /Наварич Т.С./