

"Утверждаю"

ООО "Леймас"



Директор Леденева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 42" г.Перми



Директор /Кутышцева Н.С./

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2

Меню на 13.05.2022 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,)

№13/Дие т.сб.2013	САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	1,34	4,60	1,63	53,25	0,03	0,05	25,93		13,19	27,16	13,48	0,45
№267/ЕС ТН/2018/5	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:		79,88	7,19	22,21	28,06	71,94	629,50	0,23	0,61	26,45	275,11	167,37	353,21	57,89	5,20

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

№145/ЕС ТН/2018/5	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
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
№204/ЕС ТН/2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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/	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:		79,88	9,14	26,62	25,90	91,39	705,70	0,29	0,32	20,14	50,51	59,82	414,18	186,36	8,63

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

№145/ЕС ТН/2018/5	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
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88

№ 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				
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
№109/П2 013/5	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			

Итого по подменю:

79,88

7,32

26,59

26,02

73,12

633,22

0,28

0,31

20,14

50,51

59,37

419,88

183,96

8,91

Обед "Обжорка" 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
№131/Ди ет.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11		0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63
№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
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63		0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80		0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№109/П2 013/5	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 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

Итого по подменю:

79,88

10,76

31,96

21,45

107,47

751,13

0,35

0,39

36,17

149,00

223,60

454,97

162,64

7,31

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дieta №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
№131/Ди ет.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11		0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63
№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
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63		0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56
№498/ЕС ТН2018	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
№109/П2 013/5	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

Итого по подменю:

79,88

9,55

34,49

21,85

95,43

719,33

0,40

0,42

52,17

149,00

228,20

531,87

181,24

6,86

Полдник (День 7,)

№ 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			
№467/ЕС ТН2018/5	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			
№527/ЕС ТН2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 100Г	100	7,03	6,19	3,44	70,27	336,76	0,10	0,06	1,20	16,17	18,84	64,54	13,68	0,94			
Итого по подменю:				7,99	11,99	8,44	79,87	443,36	0,18	0,36	3,00	16,17	270,84	254,54	43,68	1,14		

Заг. производ. *МВ* /Миронов К.В./ Калькулятор *МВ* Назарич Т.С./