

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутыщцева Н.С./



Меню на 29.05.2024 года (День 9)

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 9,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №76/ЕСТ Н2018/5 | 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 ТН2018 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 200 | 3,91 | 7,66 | 10,57 | 39,14 | 282,34 | 0,16 | 0,21 | 0,99 | 40,00 | 179,98 | 258,96 | 38,69 | 0,97 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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 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 |
| №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 | 8,84 | 12,36 | 18,93 | 88,39 | 573,92 | 0,29 | 0,28 | 18,87 | 80,00 | 221,06 | 323,54 | 69,55 | 5,36 |

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,11 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 0,05 | 24,14 | 20,74 | 0,46 | 285,06 | 0,12 | 0,20 | 3,65 | 51,48 | 21,55 | 209,63 | 26,15 | 1,72 |
| №255/ЕС ТН2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,60 | 5,66 | 5,56 | 36,04 | 216,84 | 0,09 | 0,03 | | 27,00 | 20,69 | 48,31 | 8,72 | 0,90 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №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: | | 96,26 | 7,36 | 35,00 | 27,09 | 73,59 | 678,47 | 0,31 | 0,27 | 10,73 | 78,48 | 69,42 | 335,42 | 61,53 | 4,52 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|----|------|-------|-------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,11 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 0,05 | 24,14 | 20,74 | 0,46 | 285,06 | 0,12 | 0,20 | 3,65 | 51,48 | 21,55 | 209,63 | 26,15 | 1,72 |

| № 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 |
| №255/ЕС ТН2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ) | 150 | 3,60 | 5,66 | 5,56 | 36,04 | 216,84 | 0,09 | 0,03 | | 27,00 | 20,69 | 48,31 | 8,72 | 0,90 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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 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 |

Итого по подменю: 96,26 4,91 32,63 26,79 49,12 568,05 0,26 0,25 10,73 78,48 62,22 309,32 51,63 3,89

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №42/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. | 60 | 0,71 | 1,26 | 6,18 | 7,13 | 89,15 | 0,06 | 0,03 | 9,06 | | 9,39 | 33,85 | 12,12 | 0,48 |
| №92/ЕСТ Н2018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. | 200/5 | 1,04 | 1,62 | 0,90 | 10,40 | 56,34 | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00 | 39,99 | 46,14 | 21,14 | 0,97 |
| №347/ЕС ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14 | | 27,98 | 98,22 | 16,23 | 1,36 |
| №248/ЕС ТН2013/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,51 | 6,96 | 8,55 | 25,11 | 205,23 | 0,03 | 0,20 | 3,38 | 30,00 | 104,49 | 185,39 | 86,29 | 2,61 |
| №484/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 1,89 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 77,64 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,85 | 4,40 | 3,60 | 0,93 |
| №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: 96,26 10,11 31,25 27,34 101,07 776,04 0,29 0,41 34,06 35,00 202,50 425,90 156,78 7,88

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| №42/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. | 60 | 0,71 | 1,26 | 6,18 | 7,13 | 89,15 | 0,06 | 0,03 | 9,06 | | 9,39 | 33,85 | 12,12 | 0,48 |
| №92/ЕСТ Н2018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9). | 200/5 | 0,84 | 1,62 | 0,90 | 8,40 | 48,35 | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00 | 39,93 | 46,14 | 21,14 | 0,96 |
| №347/ЕС ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14 | | 27,98 | 98,22 | 16,23 | 1,36 |
| №377/ЕС ТН2018/5 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 100Г | 100 | 0,74 | 2,42 | 3,41 | 7,35 | 69,76 | 0,05 | 0,06 | 52,63 | 18,00 | 60,99 | 44,80 | 22,72 | 0,85 |
| №484/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/ | 200 | 0,39 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 17,76 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,88 |
| №109/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г | 20 | 0,75 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |

Итого по подменю: 96,26 4,82 23,56 21,76 48,12 482,90 0,25 0,25 83,31 23,00 149,29 248,61 80,81 5,15

ПОЛДНИК (День 9,)

| № 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 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №285/ЕС ТН2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ | 100/30 | 3,98 | 23,98 | 5,60 | 39,76 | 305,40 | 0,08 | 0,30 | 0,49 | 29,00 | 215,07 | 252,71 | 35,12 | 0,64 |

Итого по подменю:

5,01 24,05 5,61 50,03 346,79 0,08 0,30 3,37 29,00 218,25 254,29 35,98 0,71

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./

Калькулятор *Наварич* /Наварич Т.С./