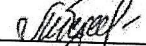


"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СОЦ № 42" г.Перми

Директор  /Кутыщцева Н.С./



Меню на 05.09.2024 года (День 3)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

| № 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 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №231/ЕС ТН2018/5 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 2,23 | 5,44 | 6,36 | 22,32 | 168,28 | 0,14 | 0,16 | 0,80 | 15,00 | 127,30 | 161,53 | 43,24 | 0,96 |
| №459/ЕС ГН2018/5 | 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 13/5 | 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 |
| №468/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №590/П2 13/изд. | ПЕЧЕНЬЕ. | 1/20г | 1,49 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,16 | 0,02 | 0,01 | | 2,00 | 5,80 | 18,00 | 4,00 | 0,42 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 7,52 | 15,96 | 12,03 | 75,12 | 473,13 | 0,28 | 0,40 | 4,28 | 37,00 | 269,78 | 320,61 | 79,60 | 2,55 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №424/М СКВА | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КАКАО СО СГ/ МОЛОКОМ | 150/30 | 3,82 | 34,76 | 7,42 | 38,23 | 359,76 | 0,09 | 0,42 | 0,58 | 38,25 | 271,97 | 366,35 | 69,93 | 1,99 |
| №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 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 |
| №468/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №590/П2 13/изд. | ПЕЧЕНЬЕ. | 1/20г | 1,49 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,16 | 0,02 | 0,01 | | 2,00 | 5,80 | 18,00 | 4,00 | 0,42 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 8,14 | 43,70 | 12,89 | 81,37 | 617,61 | 0,20 | 0,65 | 4,06 | 60,25 | 409,85 | 508,03 | 99,69 | 3,18 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2/ЕСТ 018 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ. | 60 | 0,40 | 0,82 | 6,10 | 4,00 | 74,15 | 0,02 | 0,03 | 15,90 | | 21,85 | 20,24 | 12,42 | 0,63 |
| 327/ЕС 2018/5 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г | 240 | 2,23 | 25,65 | 25,61 | 22,27 | 422,18 | 0,24 | 0,29 | 27,85 | 30,54 | 34,38 | 316,22 | 59,47 | 4,66 |

| № 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 (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 50Г | 50 | 1,87 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 4,53 | 30,44 | 32,42 | 45,21 | 594,30 | 0,32 | 0,34 | 46,63 | 30,54 | 70,61 | 391,04 | 85,25 | 6,88 |

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №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 |
| №251/М ОСКВА | СУП "САЛОНИКИ". | 200 | 1,53 | 9,62 | 5,26 | 15,34 | 147,13 | 0,04 | 0,02 | 4,80 | | 19,22 | 27,12 | 11,62 | 0,46 |
| №472/М ОСКВА | КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ. | 120 | 1,32 | 12,00 | 8,88 | 13,21 | 180,83 | 0,10 | 0,13 | 1,78 | 46,99 | 75,97 | 198,28 | 44,09 | 0,83 |
| №150/ЕС ГН2018/5 | 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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 2,52 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,45 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| №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 | 10,59 | 30,96 | 21,04 | 105,94 | 737,32 | 0,45 | 0,35 | 42,63 | 76,99 | 173,38 | 423,70 | 138,48 | 5,26 |

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №145/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №108/ЕС Т2018/5 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ". | 200/5 | 0,36 | 9,52 | 12,52 | 3,57 | 165,15 | 0,07 | 0,10 | 7,75 | 39,49 | 36,74 | 101,80 | 18,65 | 1,09 |
| №347/П2 3/5 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 90 | 0,70 | 14,11 | 2,26 | 7,01 | 104,97 | 0,11 | 0,15 | 0,52 | 29,70 | 61,17 | 218,52 | 47,65 | 1,09 |
| №255/ЕС Т2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ | 100 | 2,40 | 3,78 | 3,71 | 24,03 | 144,56 | 0,06 | 0,02 | | 18,00 | 13,80 | 32,21 | 5,81 | 0,60 |
| №489/ЕС Т2018/5 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,25 | 0,21 | 0,15 | 2,46 | 12,03 | | 0,01 | 4,50 | | 7,50 | 4,80 | 2,10 | 0,12 |
| №109/П2 3/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г | 25 | 0,93 | 1,95 | 0,35 | 9,33 | 48,25 | 0,03 | 0,01 | | | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 4,87 | 30,23 | 19,11 | 48,68 | 487,80 | 0,31 | 0,31 | 27,77 | 87,19 | 133,36 | 399,43 | 92,46 | 4,22 |

ПОЛДНИК (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------------|-----|------|------|------|------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №168/ЕС 2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) | 200 | 0,80 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
|-------------------|----------------------------------|-----|------|------|------|------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|

| № 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 |
| №541/ЕС ТН2018/5 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 3,65 | 4,32 | 4,98 | 36,50 | 208,06 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 25,50 | 16,84 | 44,42 | 7,12 | 0,56 |
| №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: | | | 5,92 | 10,72 | 10,58 | 59,20 | 374,86 | 0,20 | 0,41 | 16,45 | 65,50 | 280,84 | 240,92 | 48,62 | 4,06 |

Зав. производ. _____ //

Калькулятор Наварич Т.С.