

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Лебедева М.С. /Лебедева М.С./

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

Директор Кутищева Н.С. /Кутищева Н.С./



Меню на 06.09.2024 года (День 4)

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

| № рец.  | Наименование блюда                               | Выход        | ХЕ          | Пищевые вещества, г |              |              | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|---|--|--------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|   |  |              |             | Б                   | Ж            | У            |                  | В1           | В2          | С            | А,мкг         | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 4,)</b>              |  |              |             |                     |              |              |                  |              |             |              |               |                          |               |              |             |
| №267/ЕС<br>Н2018/5  | 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        |
| №652/Ди<br>т.сб./М2                                       | ЧАЙ С ДЖЕМОМ                                     | 200/20       | 1,31        | 0,08                |              | 13,13        | 52,84            |              |             | 0,48         |               | 2,40                     | 3,60          | 1,80         | 0,08        |
| №108/П2<br>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        |
| №79/ЕСТ<br>2018/5   | ФРУКТ СВЕЖИЙ.                                    | 1/180        | 1,76        | 0,72                | 0,72         | 17,64        | 79,92            | 0,05         | 0,04        | 18,00        |               | 28,80                    | 19,80         | 16,20        | 3,96        |
| <b>Итого по подменю:</b>                                  |  | <b>96,26</b> | <b>5,85</b> | <b>18,28</b>        | <b>20,52</b> | <b>58,47</b> | <b>492,33</b>    | <b>0,22</b>  | <b>0,58</b> | <b>19,00</b> | <b>271,61</b> | <b>172,48</b>            | <b>303,55</b> | <b>54,51</b> | <b>7,47</b> |
| <b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 4,)</b>             |  |              |             |                     |              |              |                  |              |             |              |               |                          |               |              |             |
| №66/Мос<br>а 2022   | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И<br>ОГУРЦОВ.                   | 60           | 0,65        | 0,94                | 4,37         | 6,45         | 68,92            | 0,05         | 0,03        | 7,02         |               | 10,64                    | 29,12         | 14,66        | 0,43        |
| №586/М<br>СКВА  | КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ.                           | 240          | 4,24        | 27,74               | 15,60        | 42,43        | 421,51           | 0,06         | 0,12        | 0,20         | 85,68         | 207,53                   | 200,62        | 39,48        | 0,88        |
| №652/Ди<br>сб./М2   | ЧАЙ С ДЖЕМОМ                                     | 200/20       | 1,31        | 0,08                |              | 13,13        | 52,84            |              |             | 0,48         |               | 2,40                     | 3,60          | 1,80         | 0,08        |
| №110/П2<br>3/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        |
| <b>Итого по подменю:</b>                                  |  | <b>96,26</b> | <b>8,77</b> | <b>33,47</b>        | <b>20,69</b> | <b>87,69</b> | <b>671,67</b>    | <b>0,19</b>  | <b>0,18</b> | <b>7,70</b>  | <b>85,68</b>  | <b>234,37</b>            | <b>291,24</b> | <b>73,34</b> | <b>2,92</b> |
| <b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 4,)</b> |  |              |             |                     |              |              |                  |              |             |              |               |                          |               |              |             |
| №99/П2<br>1/5   | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ<br>(МИНТАЙ)            | 100          | 1,10        | 15,73               | 8,05         | 10,98        | 179,35           | 0,13         | 0,21        | 2,35         | 72,10         | 62,75                    | 240,45        | 45,71        | 1,51        |
| №78/ЕС<br>2018  | КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С<br>МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА) | 150          | 1,18        | 3,67                | 4,20         | 11,77        | 99,57            | 0,08         | 0,13        | 47,12        | 18,00         | 101,01                   | 91,33         | 40,30        | 1,03        |
| №61/ЕС<br>2018/   | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)                         | 200          | 0,01        |                     | 0,01         | 0,07         | 0,37             |              |             |              |               |                          |               |              |             |
| №09/П2<br>1/5   | 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,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------------------------|----------------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                          |                      |              |             | Б                   | Ж            | У            |                  | В1           | В2          | С            | А,мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| №79/ЕСТ<br>Н2018/5       | ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША) | 1ШТ/150Г     | 1,55        | 0,60                | 0,45         | 15,45        | 68,25            | 0,03         | 0,05        | 7,50         |              | 28,50                    | 24,00         | 18,00         | 3,45        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                      | <b>96,26</b> | <b>4,96</b> | <b>22,34</b>        | <b>13,13</b> | <b>49,46</b> | <b>405,44</b>    | <b>0,27</b>  | <b>0,40</b> | <b>56,97</b> | <b>90,10</b> | <b>199,16</b>            | <b>387,58</b> | <b>111,51</b> | <b>6,92</b> |

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4, )**

|                          |  |              |              |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №146/ЕС<br>ТН2018/5      | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ) | 60           | 0,10         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,54          | 0,01        | 0,01        | 3,00         |              | 13,80         | 14,40         | 8,40         | 0,36        |
| №106/ЕС<br>ТН2018        | СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.                               | 200          | 0,98         | 4,03         | 4,70         | 9,83          | 97,77         | 0,03        | 0,04        | 2,26         |              | 9,61          | 55,38         | 12,87        | 0,69        |
| №522/М<br>ОСКВА          | БИТОЧКИ С ГЕРКУЛОСОМ.<br>(СВИНИНА+КУРА)              | 90           | 1,09         | 10,62        | 18,56        | 10,89         | 253,03        | 0,26        | 0,11        | 1,23         | 18,08        | 53,20         | 133,67        | 30,07        | 1,18        |
| №255/ЕС<br>ТН2018/5      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>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        |
| №501/ЕС<br>ТН2018/3      | СОК ФРУКТОВЫЙ  | 200          | 2,40         |              |              | 24,00         | 96,00         | 0,02        | 0,02        | 4,00         |              | 14,00         | 14,00         | 8,00         | 2,80        |
| №109/П2<br>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<br>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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |  | <b>96,26</b> | <b>10,74</b> | <b>25,50</b> | <b>29,60</b> | <b>107,46</b> | <b>798,58</b> | <b>0,49</b> | <b>0,24</b> | <b>10,49</b> | <b>45,08</b> | <b>125,10</b> | <b>323,66</b> | <b>85,46</b> | <b>7,46</b> |

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4, )**

|                          |  |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |              |               |               |             |
|--------------------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| №3/ЕСТ<br>2018/5         | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ. | 60           | 0,42        | 0,74         | 6,13         | 4,15         | 74,74         | 0,02        | 0,02        | 18,52        |              | 21,65        | 14,03         | 8,00          | 0,78        |
| №106/ЕС<br>Н2018         | СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.                       | 200          | 0,98        | 4,03         | 4,70         | 9,83         | 97,77         | 0,03        | 0,04        | 2,26         |              | 9,61         | 55,38         | 12,87         | 0,69        |
| №373/ЕС<br>Н2018         | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г                           | 200          | 1,89        | 25,17        | 9,10         | 18,94        | 258,38        | 0,20        | 0,15        | 24,51        | 67,20        | 29,97        | 238,50        | 114,75        | 2,50        |
| №498/ЕС<br>Н2018         | 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<br>3/5           | 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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |  | <b>96,26</b> | <b>4,99</b> | <b>34,28</b> | <b>20,55</b> | <b>49,91</b> | <b>524,79</b> | <b>0,34</b> | <b>0,28</b> | <b>65,29</b> | <b>67,20</b> | <b>82,13</b> | <b>403,71</b> | <b>167,12</b> | <b>6,30</b> |

**ПОЛДНИК (День 4, )**

|                   |                                    |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|-------------------|------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №62/ЕСТ<br>2018/5 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й<br>ВАРИАНТ) | 45  | 0,97 | 6,77 | 9,07 | 9,73  | 147,84 | 0,04 | 0,09 | 0,14 | 62,21 | 202,78 | 135,48 | 16,65 | 0,55 |
| №461/ЕС<br>2018/5 | КАКАО С МОЛОКОМ                    | 200 | 2,00 | 3,48 | 2,86 | 20,01 | 120,12 | 0,04 | 0,16 | 0,90 |       | 129,52 | 110,72 | 25,20 | 0,67 |
| №555/П2<br>3/5    | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60Г              | 60  | 3,70 | 4,17 | 7,05 | 36,98 | 228,10 | 0,07 | 0,05 |      | 37,02 | 10,54  | 43,79  | 6,81  | 0,58 |

| N рец.                   | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |
|--------------------------|--------------------|-------|----|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
|                          |                    |       |    | Б                   | Ж     | У     |                  | В1           | В2   | С    | А,мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |      |
| <i>Итого по подменю:</i> |                    |       |    | 6,67                | 14,42 | 18,98 | 66,72            | 496,06       | 0,15 | 0,30 | 1,04  | 99,23                    | 342,84 | 289,99 | 48,66 | 1,80 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор Гавва / Наварич Т.С./