


"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

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

Директор  /Кутыщцева Н.С./



Меню на 09.09.2024 года (День 7)

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
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)</b>															
№21/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69		14,63	29,72	20,47	0,39
№267/ЕС ГН2018/5	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 ГН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25								
№110/П2 13/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			0,45			0,05
№590/П2 13/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	57,90	17,40	1,53
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>7,70</b>	<b>21,57</b>	<b>28,31</b>	<b>77,02</b>	<b>649,54</b>	<b>0,23</b>	<b>0,60</b>	<b>3,21</b>	<b>275,11</b>	<b>168,81</b>	<b>355,77</b>	<b>64,88</b>	<b>5,14</b>
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,)</b>															
№52/Мос за 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОГУРЦОМ.	60	0,21	0,78	4,25	2,05	49,59	0,02	0,02	17,36		21,12	17,31	8,56	0,32
№603/М СКВА	БИФШТЕКС "НЕЖНОСТЬ".	90	0,88	18,11	15,87	8,77	250,50	0,03	0,03		23,40	16,92	25,89	6,97	0,54
№204/ЕС ГН2018/5	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 ГН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№110/П2 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>9,07</b>	<b>32,26</b>	<b>28,00</b>	<b>90,63</b>	<b>744,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>22,28</b>	<b>50,40</b>	<b>73,09</b>	<b>307,81</b>	<b>169,88</b>	<b>7,07</b>
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,)</b>															
№145/ЕС 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
№154/ЕС 2018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	27,36	304,82	18,67	6,49

№ 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
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100	2,61	5,77	4,77	26,06	170,23		0,10	3,28	18,00	13,87	137,81	91,30	3,09
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,59</b>	<b>25,99</b>	<b>20,23</b>	<b>45,82</b>	<b>469,72</b>	<b>0,36</b>	<b>2,19</b>	<b>49,04</b>	<b>7665,70</b>	<b>56,53</b>	<b>490,03</b>	<b>129,47</b>	<b>11,05</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)**

№146/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 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
№115/ЕС ГН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ.	200/5	1,18	3,27	3,99	11,82	96,42	0,10	0,07	21,75	21,00	44,77	81,81	26,74	1,12
№405/Ди эт.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	0,87	14,42	14,09	8,68	219,37	0,08	0,15	0,21	14,40	41,10	163,03	23,46	2,17
№179/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,86	3,69	8,42	18,63	165,73	0,13	0,12	20,20	51,26	69,87	96,02	27,79	1,05
№501/ЕС 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 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 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>9,46</b>	<b>27,36</b>	<b>27,38</b>	<b>94,66</b>	<b>735,96</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>49,16</b>	<b>86,66</b>	<b>199,64</b>	<b>435,86</b>	<b>115,09</b>	<b>9,23</b>

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

№145/ЕС Т2018/5	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
№115/ЕС Т2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ.	200/5	1,18	3,27	3,99	11,82	96,42	0,10	0,07	21,75	21,00	44,77	81,81	26,74	1,12
364/ЕС Т2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	0,33	14,46	7,21	3,31	136,12	0,06	0,07	3,48	75,00	17,29	116,01	55,81	1,05
150/ЕС Т2018/5	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
498/ЕС 2018	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 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,86</b>	<b>24,35</b>	<b>15,72</b>	<b>48,67</b>	<b>436,81</b>	<b>0,41</b>	<b>0,31</b>	<b>79,95</b>	<b>115,05</b>	<b>104,01</b>	<b>363,09</b>	<b>147,64</b>	<b>5,81</b>

**ПОЛДНИК (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	Mg	Fe
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№590/П2 013/5	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
№79/ЕСТ Н2018/5	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>			6,55	6,37	6,65	65,57	347,59	0,12	0,21	18,90	3,50	165,40	146,30	38,20	4,85

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор Наварич Т.С.