

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутыщцева Н.С./



Меню на 10.09.2024 года (День 8)

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 8,)															
№68/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№351/Мо сква	КАША ГРЕЧНЕВАЯ.	200	3,27	7,38	4,78	32,70	203,22	0,02	0,19	3,36	16,00	106,87	192,25	91,33	2,80
№458/ЕС ГН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20								
№108/П2 У13/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			0,30			0,03
№468/ЕС Н2018/5	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	13,20	0,80
Итого по подменю:		96,26	7,54	17,20	15,83	75,36	513,31	0,15	0,43	3,96	76,00	245,37	343,45	126,13	4,15
Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 8,)															
№79/ЕСТ 2018/5	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
№233/ЕС Н2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,20	5,16	24,96	163,05	0,05	0,15	0,80	15,00	117,11	120,05	24,87	0,36
№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20								
№108/П2 3/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			0,30			0,03
№938/М ЖКВА	МАФФИН ШОКОЛАДНЫЙ 50Г	50	2,60	4,55	11,61	25,96	227,30	0,04	0,08		78,25	19,02	71,90	25,32	1,64
Итого по подменю:		96,26	10,00	13,30	17,87	99,82	614,65	0,22	0,29	15,80	93,25	171,93	251,95	80,19	6,33
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 8,)															
№303/ЕС 2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	0,67	14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08
№184/ЕС 2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 75Г	75	1,98	1,90	2,72	19,83	111,32	0,02	0,02		13,50	3,64	41,25	13,41	0,28

№ 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
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З)	75	0,34	2,04	1,88	3,43	38,72	0,08	0,08	56,60	9,00	22,39	42,08	13,79	1,14
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
Итого по подменю:		96,26	4,87	21,24	11,46	48,71	382,95	0,30	0,30	95,13	74,93	130,72	353,03	93,19	3,53

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

№5/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ.	60	0,27	0,88	3,68	2,69	47,39	0,02	0,02	19,14		21,49	20,18	10,00	0,41
№283/Мо сква	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (М2022)	200	1,32	6,66	3,67	13,22	112,55	0,04	0,03	3,60	16,00	18,20	31,02	11,34	0,50
№347/ЕС ГН2018/3	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
№660/Мо жа 2022	РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (В№1).	150	3,63	3,78	3,86	36,26	194,81	0,05	0,04	1,28	18,00	10,67	79,61	28,16	0,60
№493/ЕС Н2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№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	11,64	33,25	23,04	116,34	806,19	0,26	0,27	224,16	34,00	104,59	290,33	86,53	5,05

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79
№114/ЕС Н2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69
№335/ЕС 1 2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	1,37	26,12	25,06	13,65	384,64	0,13	0,30	48,33	43,50	108,82	301,77	49,33	4,10
№493/ЕС Н2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
№109/П2 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
Итого по подменю:		96,26	4,86	31,36	35,65	48,51	640,45	0,27	0,45	270,40	48,50	171,19	406,20	95,08	7,11

ПОЛДНИК (День 8,)

№ 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	Мg	Fe
№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
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65
<i>Итого по подменю:</i>			7,42	5,02	9,08	74,17	398,55	0,10	0,07	4,07	46,25	36,13	64,24	16,01	3,45

Зав. производ. _____ //

Калькулятор Гладков / Наварич Т.С./