


"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутыщцева Н.С./



Меню на 11.09.2024 года (День 9)

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 9, )</b>															
№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
№226/ЕС ГН2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66	0,47
№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
№79/ЕСТ 12018/5	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>8,41</b>	<b>11,11</b>	<b>15,06</b>	<b>84,08</b>	<b>516,84</b>	<b>0,22</b>	<b>0,26</b>	<b>21,83</b>	<b>60,00</b>	<b>190,63</b>	<b>197,01</b>	<b>55,22</b>	<b>5,52</b>

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

№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
№522/М СКВА	БИТОЧКИ С ГЕРКУЛОСОМ. (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 Н2018/5	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 12018/5	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 13/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>8,52</b>	<b>21,72</b>	<b>24,97</b>	<b>85,16</b>	<b>652,50</b>	<b>0,47</b>	<b>0,19</b>	<b>19,11</b>	<b>45,08</b>	<b>99,27</b>	<b>257,06</b>	<b>69,05</b>	<b>4,22</b>

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

№145/ЕС 12018/5	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 .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 Т/С ПШЕНИЦЫ)	130	3,12	4,91	4,82	31,23	187,93	0,08	0,03		23,40	17,94	41,87	7,56	0,78
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,43</b>	<b>31,88</b>	<b>26,05</b>	<b>44,31</b>	<b>539,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>10,73</b>	<b>74,88</b>	<b>59,47</b>	<b>302,88</b>	<b>50,47</b>	<b>3,77</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)**

№156/М ОСКВА	САЛАТ "СВЕТОФОР".	60	0,25	0,59	3,14	2,53	40,72	0,02	0,02	13,94		13,33	14,72	7,06	0,29
№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
№54-15М М2022	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ.	240	6,05	24,43	12,31	60,52	450,62	0,17	0,09	2,10		39,88	248,35	134,74	2,18
№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 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>11,80</b>	<b>31,51</b>	<b>17,23</b>	<b>118,02</b>	<b>753,72</b>	<b>0,33</b>	<b>0,20</b>	<b>37,52</b>	<b>5,00</b>	<b>113,85</b>	<b>371,51</b>	<b>183,94</b>	<b>5,90</b>

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

№42/ЕСТ 2018/5	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 2018/5	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
№168/М2 13	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
№156/ЕС 1/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29
№484/ЕС 12018/5	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 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>4,68</b>	<b>22,05</b>	<b>29,31</b>	<b>46,79</b>	<b>539,46</b>	<b>0,48</b>	<b>0,39</b>	<b>143,95</b>	<b>46,51</b>	<b>123,77</b>	<b>334,32</b>	<b>91,96</b>	<b>7,42</b>

**ПОЛДНИК (День 9,)**

№460/ЕС 2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08
-------------------	---------------	-----	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------



№ 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
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
№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
<b>Итого по подменю:</b>			6,50	5,70	4,15	64,90	319,75	0,10	0,11	15,30	5,00	89,80	86,50	25,00	3,78

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор Ушаев / Наварич Т.С./