

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

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

Директор  /Кутыщцева Н.С./



Меню на 12.09.2024 года (День 10)

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 10, )</b>              |  |              |              |                     |              |               |                  |              |             |              |               |                          |               |              |             |
| №70/ЕСТ<br>Н2018/5  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ<br>ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)   | 60           | 3,25         | 1,76                | 3,83         | 32,48         | 171,61           | 0,04         | 0,03        | 0,18         | 20,00         | 10,70                    | 22,05         | 9,05         | 0,87        |
| №266/ЕС<br>ГН2018/5   | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                       | 1шт/40г      | 0,03         | 5,08                | 4,60         | 0,28          | 62,84            | 0,03         | 0,18        |              | 100,00        | 22,00                    | 76,80         | 4,80         | 1,00        |
| №232/ЕС<br>ГН2018/5   | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                    | 150          | 2,76         | 5,88                | 5,80         | 27,57         | 186,01           | 0,16         | 0,14        | 0,76         | 15,00         | 117,63                   | 150,69        | 37,42        | 0,93        |
| №461/ЕС<br>Н2018/5  | 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        |
| №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        |
| <b>Итого по подменю:</b>                                    |  | <b>96,26</b> | <b>10,46</b> | <b>20,15</b>        | <b>17,59</b> | <b>104,49</b> | <b>658,08</b>    | <b>0,35</b>  | <b>0,54</b> | <b>1,84</b>  | <b>135,00</b> | <b>291,35</b>            | <b>403,76</b> | <b>92,97</b> | <b>4,47</b> |
| <b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 10, )</b>             |  |              |              |                     |              |               |                  |              |             |              |               |                          |               |              |             |
| №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        |
| №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        |
| №54-10Г<br>М2022  | ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ                            | 200          | 0,75         | 0,06                | 0,02         | 7,50          | 30,46            |              |             | 1,80         |               | 1,89                     | 1,32          | 1,80         | 0,09        |
| №108/П2<br>3/5  | 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        |
| №79/ЕСТ<br>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        |
| <b>Итого по подменю:</b>                                    |  | <b>96,26</b> | <b>5,00</b>  | <b>23,33</b>        | <b>29,29</b> | <b>49,97</b>  | <b>557,47</b>    | <b>0,23</b>  | <b>0,65</b> | <b>17,46</b> | <b>333,82</b> | <b>365,35</b>            | <b>416,05</b> | <b>61,86</b> | <b>6,97</b> |
| <b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10, )</b> |  |              |              |                     |              |               |                  |              |             |              |               |                          |               |              |             |
| 278/ЕС<br>2018/5  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА) | 150/30       | 1,84         | 34,95               | 10,22        | 18,39         | 306,14           | 0,10         | 0,47        | 0,77         | 73,00         | 259,23                   | 330,14        | 45,48        | 0,80        |
| 460/ЕС<br>2018/5  | ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)                         | 200          | 0,25         | 1,45                | 1,25         | 2,47          | 26,93            | 0,01         | 0,07        | 0,30         | 5,00          | 60,00                    | 45,00         | 7,00         | 0,05        |

| № 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          |      |
| №109/П2<br>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<br>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> |                    | <b>96,26</b> | <b>4,97</b> | <b>39,46</b>        | <b>12,61</b> | <b>49,69</b> | <b>470,89</b> | <b>0,19</b>  | <b>0,59</b> | <b>19,07</b> | <b>78,00</b> | <b>354,93</b>            | <b>426,74</b> | <b>76,18</b> | <b>5,74</b> |      |

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)**

|                          |                                    |              |              |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |      |
|--------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------|
| №9/ЕСТ<br>Н2018/5        | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ. | 60           | 0,50         | 0,96         | 6,05         | 4,95          | 78,13         | 0,01        | 0,01        | 15,22        |              |               | 25,34         | 18,70         | 8,64        | 0,35 |
| №120/ЕС<br>ТН2018/5      | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.          | 200          | 1,35         | 7,53         | 9,92         | 13,47         | 173,27        | 0,09        | 0,11        | 12,45        | 12,00        |               | 29,39         | 122,73        | 33,63       | 1,25 |
| №168/М2<br>003           | 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 |
| №646/Мо<br>сква          | КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ.           | 150          | 3,55         | 4,35         | 5,37         | 35,46         | 207,50        | 0,26        | 0,15        | 43,50        |              |               | 23,41         | 126,58        | 50,12       | 1,97 |
| №501/ЕС<br>ГН2018/3      | СОК ФРУКТОВЫЙ                      | 200          | 2,40         |              | 24,00        |               | 96,00         | 0,02        | 0,02        | 4,00         |              |               | 14,00         | 14,00         | 8,00        | 2,80 |
| №108/П2<br>113/5         | 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 |
| №109/П2<br>113/5         | 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>11,30</b> | <b>30,14</b> | <b>39,96</b> | <b>112,86</b> | <b>932,16</b> | <b>0,63</b> | <b>0,44</b> | <b>75,39</b> | <b>35,51</b> | <b>122,31</b> | <b>473,88</b> | <b>137,80</b> | <b>9,78</b> |      |

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)**

|                          |   |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |              |               |              |             |      |
|--------------------------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------|
| №9/ЕСТ<br>2018/5         | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9) | 60           | 0,20        | 1,01         | 6,06         | 2,04         | 66,75         | 0,01        | 0,01        | 16,12        |              |              | 26,69         | 19,63        | 9,12        | 0,36 |
| №113/ЕС<br>Н2018/5       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ       | 200          | 1,66        | 2,29         | 2,37         | 16,62        | 96,95         | 0,09        | 0,05        | 13,20        |              |              | 18,01         | 51,97        | 19,52       | 0,83 |
| №327/ЕС<br>Н2018/5       | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г                      | 200          | 1,86        | 21,37        | 21,35        | 18,55        | 351,82        | 0,20        | 0,24        | 23,21        | 25,46        |              | 26,95         | 263,17       | 49,45       | 3,87 |
| №489/ЕС<br>Н2018/5       | 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<br>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>4,90</b> | <b>26,83</b> | <b>30,28</b> | <b>49,00</b> | <b>575,80</b> | <b>0,33</b> | <b>0,32</b> | <b>57,03</b> | <b>25,46</b> | <b>84,90</b> | <b>366,07</b> | <b>86,44</b> | <b>5,96</b> |      |

**ПОЛДНИК (День 10,)**

|                   |                       |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |  |        |        |       |      |
|-------------------|-----------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--|--------|--------|-------|------|
| №467/ЕС<br>2018/5 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ      | 200 | 0,96 | 5,80 | 5,00 | 9,60  | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 1,80 |       |  | 252,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| №335/ЕС<br>2018   | ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г | 100 | 5,21 | 8,37 | 8,20 | 52,09 | 316,08 | 0,13 | 0,08 | 0,08 | 44,50 |  | 34,10  | 84,93  | 13,85 | 1,01 |

| 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 |

*Итого по подменю:*

6,17 14,17 13,20 61,69 422,68 0,21 0,38 1,88 44,50 286,10 274,93 43,85 1,21

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор Губач / Наварич Т.С.