

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

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

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Кутищева Н.С./

Меню на 03.10.2024 года (День 4)

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 4,)</b>															
№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
№652/Ди эт.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 Д13/5	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 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>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>

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 4,)**

№66/Мос ква 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И 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 ОСКВА	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 ет.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 013/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>

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

№299/П2 018/5	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (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
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С 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
№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

№ 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
№79/ЕСТ ГН2018/5	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

**Итого по подмену: 96,26 4,96 22,34 13,13 49,46 405,44 0,27 0,40 56,97 90,10 199,16 387,58 111,51 6,92**

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)**

№146/ЕС ГН2018/5	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
№106/ЕС ГН2018	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 ДСКВА	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 ГН2018/5	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
№501/ЕС 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
№109/П2 Г13/5	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 Г13/5	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 подмену: 96,26 10,74 25,50 29,60 107,46 798,58 0,49 0,24 10,49 45,08 125,10 323,66 85,46 7,46**

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

№3/ЕСТ ГН2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ 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 ГН2018	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 ГН2018	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 ГН2018	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 Г13/5	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 подмену: 96,26 4,99 34,28 20,55 49,91 524,79 0,34 0,28 65,29 67,20 82,13 403,71 167,12 6,30**

**ПОЛДНИК (День 4,)**

№62/ЕСТ ГН2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й 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 ГН2018/5	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 Г13/5	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

№ 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

*Итого по подменю:*

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.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./