

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

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

Директор  /Кутыщцева Н.С./

Меню на 11.10.2024 года (День 11)

№ рецеп.	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 11,)</b>															
№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31
№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
№108/П2 013/5	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 Н2018	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>11,56</b>	<b>37,58</b>	<b>10,06</b>	<b>115,56</b>	<b>703,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,64</b>	<b>14,64</b>	<b>48,02</b>	<b>404,46</b>	<b>482,92</b>	<b>128,02</b>	<b>2,85</b>
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 11,)</b>															
№145/ЕС ТН2018/5	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
№472/М ОСКВА	КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ	100	1,10	10,00	7,40	11,01	150,69	0,08	0,11	1,48	39,16	63,31	165,23	36,74	0,70
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19
№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
№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>8,15</b>	<b>21,39</b>	<b>16,64</b>	<b>81,50</b>	<b>561,73</b>	<b>0,38</b>	<b>0,43</b>	<b>32,07</b>	<b>66,16</b>	<b>258,58</b>	<b>433,32</b>	<b>110,13</b>	<b>3,87</b>
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 11,)</b>															
№3/ЕСТ Н2018/5	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
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25
№209/ЕС ТН2018/5	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130Г	130	2,88	4,04	5,18	28,75	177,81	0,05	0,03		26,00	22,63	141,32	17,43	0,82

№ 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			
№458/ЕС Н2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28											
№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		
<b>Итого по подмену:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,83</b>	<b>24,48</b>	<b>20,39</b>	<b>48,14</b>	<b>474,08</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>22,69</b>	<b>116,00</b>	<b>71,92</b>	<b>326,37</b>	<b>99,91</b>	<b>3,78</b>			

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

№68/Мос сва 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ.	60	0,46	0,75	4,26	4,58	59,65	0,03	0,04	3,06		16,58	30,70	19,30	0,40			
№144/П2 13/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73			
№610/Мо сква	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВ. СУХАРЯМИ.	90	1,12	18,35	11,77	11,22	224,19	0,01	0,03		47,25	5,63	11,60	0,60	0,14			
№204/ЕС ТН2018/5	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			
№54-5ХН /М2022	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200	1,12	0,24	0,13	11,15	47,52	0,01	0,01	5,00		10,55	7,93	6,75	0,62			
№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			
№108/П2 013/5	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 подмену:</b>		<b>96,26</b>	<b>10,93</b>	<b>37,27</b>	<b>27,49</b>	<b>109,25</b>	<b>834,57</b>	<b>0,35</b>	<b>0,34</b>	<b>24,88</b>	<b>90,25</b>	<b>95,83</b>	<b>392,21</b>	<b>211,33</b>	<b>9,05</b>			

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

№145/ЕС ТН2018/5	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			
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66			
№343/ЕС ТН2021	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	2,03	27,16	26,30	20,29	426,57	0,15	0,32	25,30	50,25	99,63	320,94	56,89	4,21			
№498/ЕС ТН2018	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 013/5	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 подмену:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,82</b>	<b>34,27</b>	<b>30,81</b>	<b>48,24</b>	<b>610,38</b>	<b>0,35</b>	<b>0,50</b>	<b>75,99</b>	<b>66,25</b>	<b>195,36</b>	<b>496,74</b>	<b>122,85</b>	<b>7,59</b>			

**ПОЛДНИК (День 11,)**

№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			
№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	100/30	3,99	20,86	5,25	39,91	290,41	0,08	0,28	0,46	32,02	203,28	239,04	35,06	0,88			

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

*Итого по подменю:* 6,18 23,88 7,75 61,80 412,55 0,12 0,43 1,36 32,02 329,73 334,04 50,06 1,03

Зав. производ. *Бойко Е.В.* /Бойко Е.В./

Калькулятор *Наварич Т.С.* /Наварич Т.С./