

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутышева Н.С./

Меню на 01.12.2023 года (День 5)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2

| № 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 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------------|-------------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №68/ЕСТ 12018/5 | 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 |
| №220/ЕС Н2018 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,94 | 5,75 | 7,93 | 29,35 | 211,76 | 0,12 | 0,16 | 0,74 | 30,00 | 134,99 | 194,22 | 29,02 | 0,72 |
| №458/ЕС Н2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №108/П2 У13/5 | 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 |
| №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 | 15,00 | 0,10 |

Итого по подменю: 91,76 6,73 14,78 18,88 67,18 498,35 0,24 0,40 1,34 90,00 271,19 336,72 60,52 1,87

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|---------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| №15/ЕСТ 12018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ. | 60 | 0,12 | 0,45 | 6,05 | 1,18 | 60,98 | 0,02 | 0,02 | 5,68 | | 16,29 | 17,17 | 8,36 | 0,26 |
| №369/ЕС Н2018/5 | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г | 90 | 0,92 | 17,32 | 5,51 | 9,18 | 155,86 | 0,04 | 0,05 | 0,21 | | 34,33 | 36,86 | 9,07 | 0,37 |
| №374/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №458/ЕС Н2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №110/П2 У13/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 |

Итого по подменю: 91,76 6,80 25,72 18,24 67,87 539,16 0,30 0,23 31,38 27,00 109,54 209,12 67,42 3,38

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|----|------|-------|------|------|--------|------|------|------|--|-------|-------|------|------|
| №15/ЕСТ 12018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ. | 60 | 0,12 | 0,45 | 6,05 | 1,18 | 60,98 | 0,02 | 0,02 | 5,68 | | 16,29 | 17,17 | 8,36 | 0,26 |
| №369/ЕС Н2018/5 | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г | 90 | 0,92 | 17,32 | 5,51 | 9,18 | 155,86 | 0,04 | 0,05 | 0,21 | | 34,33 | 36,86 | 9,07 | 0,37 |

| № 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 |
| №374/ЕС ГН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г | 100 | 1,45 | 2,16 | 3,97 | 14,52 | 102,48 | 0,11 | 0,09 | 17,00 | 18,00 | 29,88 | 64,79 | 21,73 | 0,79 |
| №156ЕС ГН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ) | 50 | 0,23 | 1,36 | 1,25 | 2,28 | 25,81 | 0,05 | 0,06 | 37,73 | 6,00 | 14,93 | 28,05 | 9,20 | 0,76 |
| №458/ЕС ГН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | |
| №109/П2 У13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС. | 60г. | 2,24 | 4,68 | 0,84 | 22,38 | 115,80 | 0,07 | 0,02 | | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |

Итого по подмену: 91,76 4,97 25,97 17,62 49,61 461,21 0,29 0,24 60,62 24,00 109,23 210,47 63,36 4,04

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС ГН2018/5 | 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 |
| №97/ЕСТ Г2018/5 | СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО | 200/5 | 1,40 | 1,89 | 1,06 | 14,03 | 73,32 | 0,09 | 0,06 | 14,42 | 5,00 | 23,49 | 55,14 | 22,41 | 0,80 |
| №405/Ди ЭТ.СБ.201 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г | 90 | 0,87 | 14,42 | 14,09 | 8,68 | 219,37 | 0,08 | 0,15 | 0,21 | 14,40 | 41,10 | 163,03 | 23,46 | 2,17 |
| №256/ЕС ГН2018/5 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ | 150 | 3,35 | 5,44 | 6,02 | 33,53 | 210,10 | 0,09 | 0,04 | 4,05 | 30,00 | 21,81 | 49,49 | 12,28 | 1,02 |
| №485/ЕС ГН2018/5 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 200 | 2,02 | 0,33 | 0,21 | 20,22 | 84,10 | 0,02 | 0,01 | 10,68 | | 14,08 | 8,58 | 6,16 | 1,21 |
| №109/П2 У13/5 | 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 У13/5 | 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: 91,76 10,32 27,21 22,16 103,28 722,07 0,38 0,30 33,56 49,40 124,48 352,14 90,11 7,03

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС ГН2018/5 | 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 |
| №97/ЕСТ Г2018/5 | СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО | 200/5 | 1,40 | 1,89 | 1,06 | 14,03 | 73,32 | 0,09 | 0,06 | 14,42 | 5,00 | 23,49 | 55,14 | 22,41 | 0,80 |
| №405/Ди ЭТ.СБ.201 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г | 90 | 0,87 | 14,42 | 14,09 | 8,68 | 219,37 | 0,08 | 0,15 | 0,21 | 14,40 | 41,10 | 163,03 | 23,46 | 2,17 |
| №256/ЕС ГН2018/5 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ.СОРТОВ | 150 | 3,35 | 5,44 | 6,02 | 33,53 | 210,10 | 0,09 | 0,04 | 4,05 | 30,00 | 21,83 | 49,49 | 12,28 | 1,02 |
| №485/ЕС ГН2018/5 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/* | 200 | 0,53 | 0,33 | 0,21 | 5,25 | 24,22 | 0,02 | 0,01 | 10,68 | | 13,63 | 8,58 | 6,16 | 1,17 |
| №109/П2 У13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 2,98 | 6,24 | 1,12 | 29,84 | 154,40 | 0,09 | 0,02 | | | 18,40 | 84,80 | 20,00 | 2,48 |

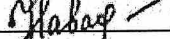
| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|--------------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Итого по подменю: | | 91,76 | 9,24 | 28,74 | 22,56 | 92,47 | 688,19 | 0,39 | 0,29 | 33,56 | 49,40 | 128,65 | 379,04 | 92,71 | 7,94 |

ПОЛДНИК (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС ГН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) | 200 | 0,70 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 125,60 | 0,08 | 0,40 | 1,20 | 40,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |
| №547/ЕС ГН2018/5 | МАННИК 100Г | 100 | 3,32 | 5,77 | 6,31 | 33,17 | 212,57 | 0,06 | 0,15 | 0,26 | 64,54 | 60,86 | 86,90 | 11,82 | 0,74 |

Итого по подменю: 4,02 15,77 12,71 40,17 338,17 0,14 0,55 1,46 104,54 304,86 278,90 41,82 0,94

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./