

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутитцева Н.С./

Меню на 12.12.2023 года (День 2)

Терспективное 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 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №285/ЕС ГН2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150/30 | 5,12 | 34,89 | 7,12 | 51,24 | 408,71 | 0,11 | 0,42 | 0,59 | 43,50 | 275,05 | 344,71 | 47,58 | 0,93 |
| №458/ЕС ГН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №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 |
| №79/ЕСТ 12018/5 | 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 |
| Итого по подмену: | | 91,76 | 9,05 | 37,86 | 8,02 | 90,48 | 586,01 | 0,21 | 0,47 | 15,59 | 43,50 | 306,25 | 387,31 | 70,98 | 4,86 |

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №76/ЕСТ 12018/5 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| №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 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 |
| №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 подмену: | | 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 "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|------|-------|-------|------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №73/П20 3/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ | 60 | 0,71 | 1,03 | 3,91 | 7,08 | 67,62 | 0,03 | 0,02 | 4,41 | | 8,15 | 20,14 | 10,26 | 0,29 |
| №193/М2 3/4 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ | 100 | 0,57 | 14,68 | 23,58 | 5,68 | 294,23 | 0,06 | 0,19 | 2,49 | 51,01 | 41,92 | 170,24 | 19,21 | 1,28 |
| №156ЕС 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 |

| № 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 ТН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | | |
| №109/П2 013/5 | 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 | |

Итого по подменю: 91,76 4,96 26,03 32,36 49,52 593,97 0,34 0,40 120,09 69,01 113,25 359,34 77,06 6,34

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №18/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ. | 60 | 0,21 | 0,57 | 4,89 | 2,12 | 54,74 | 0,03 | 0,02 | 9,46 | | 10,47 | 18,34 | 9,79 | 0,43 |
| №101/ЕС ТН2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С | 200/5 | 0,72 | 1,49 | 4,91 | 7,19 | 79,06 | 0,05 | 0,05 | 22,26 | 5,00 | 35,70 | 39,84 | 16,92 | 0,63 |
| №329/ЕС ТН2018/5 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г | 240 | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12 | 38,40 | 27,31 | 266,80 | 59,97 | 3,06 |
| №493/ЕС ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 2,46 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,45 | 3,40 | 3,40 | 0,65 |
| №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 |

Итого по подменю: 91,76 10,99 27,13 31,04 109,94 828,13 0,29 0,33 233,84 43,40 99,73 386,28 107,48 6,30

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №18/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ. | 60 | 0,21 | 0,57 | 4,89 | 2,12 | 54,74 | 0,03 | 0,02 | 9,46 | | 10,47 | 18,34 | 9,79 | 0,43 |
| №101/ЕС Н2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 0,90 | 1,83 | 5,95 | 8,95 | 96,80 | 0,06 | 0,06 | 27,81 | 5,00 | 43,53 | 49,04 | 21,04 | 0,78 |
| №329/ЕС Н2018/5 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г | 240 | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12 | 38,40 | 27,31 | 266,80 | 59,97 | 3,06 |
| №493/ЕС Н2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,97 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 43,88 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 |
| №109/П2 13/5 | 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 |

Итого по подменю: 91,76 10,09 29,00 32,48 100,89 811,99 0,31 0,33 239,39 43,40 111,71 422,38 114,20 7,35

ПОЛДНИК (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №458/ЕС Н2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №285/ЕС Н2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ | 100/30 | 3,98 | 23,98 | 5,60 | 39,76 | 305,40 | 0,08 | 0,30 | 0,49 | 29,00 | 215,07 | 252,71 | 35,12 | 0,64 |

Итого по подменю: 4,99 23,98 5,60 49,81 345,60 0,08 0,30 0,49 29,00 215,37 252,71 35,12 0,67

Зав. производ. Бойко /Бойко Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./