

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 42" г.Терми

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Кущищева Н.С./

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) Вариант №2
Меню на 18.10.2022 года (День 8)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг

Правильный завтрак 7-11 лет (День 8,)

№68/ЕСТ	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
№233/ЕС	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,20	5,16	24,96	163,05	0,05	0,15	0,80	15,00	117,11	120,05	24,87
№457/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20				0,30			0,03
№108/П2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кгс./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02		9,20	34,80	13,20	0,80
№468/ЕС	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (МОГУРТ).	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
№2018/5														
Итого по подменю:		83,23	6,77	14,02	16,21	67,62	473,14	0,18	0,39	1,40	75,00	255,61	271,25	59,67

Завтрак "Перемелка" 7-11 лет (День 8,)

	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90		14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08
№384/ЕС	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02	18,00	4,33	54,89	17,84	0,37	
№156/ЕС	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	
№457/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20				0,30			0,03	
№110/П2	ХЛЕБ 2 КУС.	2кгс/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03		13,80	57,90	17,40	1,53	
013/изд.5															
№79/ЕСТ	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	
№2018															
Итого по подменю:		83,23	7,92	23,36	12,43	85,83	549,16	0,32	0,30	53,26	76,43	120,15	378,24	105,43	

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 8,)

	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90		14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08
--	-------------------------------------	----	--	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

N 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	Мг	Fe			
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37			
№1566/ЕС ТН/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 ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28											
№109/П2 013/5	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			
№79/ЕСТ Н2018	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 подменю:			83,23	6,59	23,33	12,55	72,55	496,64	0,31	0,29	53,26	76,43	119,85	383,94	103,03	7,37		

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79	
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69	
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,00	20,42	149,02	22,51	2,23	
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61	
№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:			83,23	9,84	27,81	33,34	98,43	805,61	0,30	0,48	228,39	55,00	194,63	464,94	164,45	8,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,00	20,42	149,02	22,51	2,23
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61
№493/ЕС ТН2018/5	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

№ 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	Мг	Fe		
№109/Л/2 013/5	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	
		83,23	8,76	29,34	33,74	87,62	771,73	0,31	0,47	228,39	55,00	198,78	491,84	167,05	9,40		

Итого по подменю: **83,23**

Полдник (День 8,)

№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	6,02	6,03	10,91	60,21	363,11	0,09	0,06	0,08	55,50	26,37	60,26	9,61	0,78	
Итого по подменю:			8,42	6,03	10,91	84,21	459,11	0,11	0,08	4,08	55,50	40,37	74,26	17,61	3,58	

Зав. производ. _____ /Певченко Т.Н./ **Калькулятор** Молова /Наварич Т.С./