

"Утвърждаю"

ООО "ТемаС"

Директор

*И.И.И.*

Лебедева М.С./

Директор

*Н.С.И.*

Кутшцева Н.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Терми

Меню питания детей 7-11 лет (Весна-лето) вариант №2

Меню на 04.04.2023 года (День 8)

N пед.

Наименование блюда

Выход

ХЕ

Пищевые вещества, г

Калории, ккал

В1

В2

С

А,мкг

Са

Р

Мг

Fe

Практильный завтрак 7-11 лет (День 8,)

№284/ЕС ГН2018	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	257,36	324,21	47,49	1,28
№464/ЕС ГН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90	30,00	104,17	111,38	24,04	0,46
№108/Л2 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	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	

Итого по подменю: 91,76 11,56 37,58 10,06 115,56 703,58 0,25 0,64 14,64 48,02 401,27 482,27 127,83 2,82

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

№76/ЕСТ 12018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50	0,01	
№225/ЕС 12018	КАША "ДРУЖБА"	150	2,13	4,00	7,73	21,26	170,66	0,08	0,13	0,69	30,00	104,17	111,38	24,04	0,46
№464/ЕС 12018/5	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/Л2 3/5	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 12018/5	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 7,10 16,01 17,56 70,87 506,15 0,24 0,52 2,19 70,00 365,32 347,38 70,54 1,72

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

10/ЕСТ 018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,35	0,67	6,13	3,53	72,00	0,01	0,01	12,09	19,34	12,79	7,42	0,77	
173/ЕС 2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	2,27	30,21	10,92	22,73	310,05	0,24	0,18	29,41	80,64	38,00	286,61	137,82	3,01
58/ЕС 2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01		0,07		0,28								

№ п/п	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/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

Итого по подменю: 91,76 4,87 35,56 17,89 48,71 498,13 0,32 0,21 41,50 80,64 71,14 363,00 160,24 5,64

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

№146/ЕС П2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ)	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
№144/П2 013/5	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	
№354/ЕС П2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	25,81	304,50	18,58	6,48	
№374/ЕС П2018/5	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	
№493/ЕС П2018/5	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 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
№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

Итого по подменю: 91,76 9,68 30,89 25,39 96,86 740,26 0,77 2,37 271,15 7690,70 139,15 554,76 110,70 11,94

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

№13/ЕСТ 2018	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	0,56	6,05	1,56	62,95	0,01	0,02	9,84			17,04	21,71	7,61	0,45
№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	
№354/ЕС П2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	25,81	304,50	18,58	6,48	
№374/ЕС П2018/5	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	
№493/ЕС П2018/5	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 3/5	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 8,66 32,50 31,78 86,59 762,79 0,78 2,37 277,99 7690,70 146,54 588,97 112,51 12,93

Полдник (День 8,)

№468/ЕС 2018/5	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	
№339/ЕС 2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.	100	5,94	7,49	12,89	59,43	383,66	0,12	0,06		67,08	18,36	68,02	11,01	0,94	

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
Итого по подменю:				6,29	12,49	16,09	62,93	446,46	0,16	0,26	0,60	87,08	140,36	164,02	26,01	1,04

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  Назарич Т.С./