

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СОЛ № 42" г.Терми

Директор  Лебедева М.С./

Директор  Кутышева Н.С./

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2
Меню на 04.10.2022 года (День 8)



№ п.р.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				

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	0,36
№457/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./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 (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:		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	1,71

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

№384/ЕС	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
№156/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	0,76
№457/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№110/П2	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
013/изд.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
№79/ЕСТ															
№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	7,07

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
--	-------------------------------------	----	--	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

№ 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					
№156/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/Л2 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		
№14/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 ВЯЗАЯ	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/Л2 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/Л2 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 (Диета №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 ВЯЗАЯ	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	

№ 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	Мг	Fe				
№109/Л12 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:	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		

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

Зае. производ. Левченко Т.Н./ Калькулятор Наварич Т.С./