

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 42 г. Перми

Директор  /Кутышцева Н.С./



Меню на 06.02.2024 года (День 2)

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 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/ЕС 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 подменю: 96,26 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/ЕС 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 ГН2018	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 ГН2018/5	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 ГН2018/5	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: 96,26 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 03/4	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	
№156/ЕС ГН/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 Н2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28									
№109/П2 13/5	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	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,22</b>	<b>24,47</b>	<b>32,08</b>	<b>42,06</b>	<b>555,37</b>	<b>0,32</b>	<b>0,40</b>	<b>120,09</b>	<b>69,01</b>	<b>108,65</b>	<b>338,14</b>	<b>72,06</b>	<b>5,72</b>	

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)**


№18/ЕСТ 12018/5	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" 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 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	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	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>96,26</b>	<b>10,99</b>	<b>27,13</b>	<b>31,04</b>	<b>109,94</b>	<b>828,13</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>233,84</b>	<b>43,40</b>	<b>99,73</b>	<b>386,28</b>	<b>107,48</b>	<b>6,30</b>	

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

№18/ЕСТ 12018/5	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" 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	
№328/ЕС Н2018	БИГУС 240Г	240	1,08	28,68	29,51	10,76	423,35	0,15	0,29	83,53		106,63	323,81	66,29	4,96	
№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 45Г	45	1,68	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01			10,35	47,70	11,25	1,40	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,66</b>	<b>34,93</b>	<b>40,22</b>	<b>46,52</b>	<b>687,88</b>	<b>0,29</b>	<b>0,43</b>	<b>315,25</b>	<b>5,00</b>	<b>175,15</b>	<b>433,09</b>	<b>107,65</b>	<b>8,02</b>	

**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	
<b>Итого по подмену:</b>			<b>4,99</b>	<b>23,98</b>	<b>5,60</b>	<b>49,81</b>	<b>345,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>0,49</b>	<b>29,00</b>	<b>215,37</b>	<b>252,71</b>	<b>35,12</b>	<b>0,67</b>	

Зав. производ.  /Левченко Т.Н./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

---