

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  Лебедева М.С./

Директор  Кутшеева Н.С./

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2  
Меню на 07.12.2022 года (День 3)



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	Мg	Fe				

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 3,)**

№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,23	5,44	6,36	22,32	168,28	0,14	0,16	0,80	15,00	127,30	161,53	43,24	0,96
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№108/П2 013/5	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
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
<b>Итого по подменю:</b>			<b>83,23</b>	<b>9,36</b>	<b>18,86</b>	<b>16,45</b>	<b>598,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>3,73</b>	<b>140,50</b>	<b>180,82</b>	<b>327,83</b>	<b>72,52</b>	<b>3,59</b>

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)**

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	32,34	315,81	59,35	4,64
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№110/П2 013/изд.5	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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>83,23</b>	<b>6,23</b>	<b>31,25</b>	<b>32,44</b>	<b>666,12</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>46,63</b>	<b>30,54</b>	<b>71,17</b>	<b>395,53</b>	<b>90,03</b>	<b>6,87</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)**

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	32,34	315,81	59,35	4,64
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04



№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
№79/ЕСТ H2018	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:				5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06

Заг. производ. \_\_\_\_\_ /Левченко Т.Н./ Калькулятор *Молодт* Назарич Т.С./