

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  Лебедева М.С./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г. Перми

Директор  Кутищева Н.С./



Меню на 15.03.2024 года (День 5)

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) 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 5,)

№68/ЕСТ 12018/5	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 ГН2018/5	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
№458/ЕС ГН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20						0,30			0,03
№108/П2 113/5	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 7,26 14,81 16,31 72,45 496,64 0,20 0,40 1,40 75,00 257,91 279,95 62,97 1,91

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

№17/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,22	0,63	3,71	2,17	44,57	0,03	0,02	14,25			8,22	14,94	11,41	0,52
№369/ЕС ГН2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90	0,92	17,32	5,51	9,18	155,86	0,04	0,05	0,21			34,33	36,86	9,07	0,37
№374/ЕС ГН2018/5	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
№458/ЕС ГН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20						0,30			0,03
№110/П2 113/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

Итого по подменю: 96,26 6,90 25,90 15,90 68,86 522,75 0,31 0,23 39,95 27,00 101,47 206,89 70,47 3,64

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5,)

№17/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,22	0,63	3,71	2,17	44,57	0,03	0,02	14,25			8,22	14,94	11,41	0,52
№369/ЕС ГН2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90	0,92	17,32	5,51	9,18	155,86	0,04	0,05	0,21			34,33	36,86	9,07	0,37

№ 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
№374/ЕС Н2018/5	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
№458/ЕС Н2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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

Итого по подмену: 96,26 4,45 23,53 15,60 44,39 412,33 0,26 0,21 39,95 27,00 94,27 180,79 60,57 3,01

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№120/ЕС Н2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	1,35	7,53	9,92	13,47	173,27	0,09	0,11	12,45	12,00	29,39	122,73	33,63	1,25
№373/ЕС Н2018	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
№599/Ди т.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	200	3,26	1,00	0,17	32,56	135,76	0,02	0,04	0,88		33,25	34,33	28,92	1,00
№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 подмену: 96,26 9,56 43,87 21,79 95,58 754,26 0,45 0,37 46,94 92,64 124,64 519,57 226,17 7,09

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5,)

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№132/ЕС Н2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66
№373/ЕС Н2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51	67,20	29,97	238,50	114,75	2,50
№498/ЕС Н2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№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

Итого по подмену: 96,26 4,75 32,43 13,62 47,61 445,78 0,38 0,32 64,40 83,20 128,65 422,00 178,36 5,79

ПОЛДНИК (День 5,)

№468/ЕС Н2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№547/ЕС Н2018/5	МАННИК 100Г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,86	86,90	11,82	0,74

№ 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

Итого по подменю:

4,12 11,57 11,31 41,17 312,77 0,14 0,49 1,66 104,54 300,86 266,90 39,82 0,94

Зав. производ.  /Бойко Е.В./

Калькулятор  /Наварич Т.С./