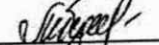


"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Кутышева Н.С./

Меню на 15.03.2023 года (День 3)

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

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |    |   |       | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|------------------|--------------|----|---|-------|--------------------------|---|----|----|
|        |                    |       |    | Б                   | Ж | У |                  | В1           | В2 | С | А,мкг | Са                       | Р | Mg | Fe |

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

|                     |                                   |         |      |      |      |       |        |      |      |      |        |        |        |       |      |
|---------------------|-----------------------------------|---------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №266/ЕС<br>ТН2018/5 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                      | 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 |
| №229/ЕС<br>ТН2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ | 150     | 2,80 | 5,51 | 4,95 | 27,97 | 178,49 | 0,12 | 0,15 | 0,68 | 15,00  | 110,27 | 151,24 | 29,42 | 1,44 |
| №459/ЕС<br>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<br>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<br>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 |

Итого по подменю: **91,76** 9,93 18,93 15,04 99,17 608,28 0,30 0,40 3,61 140,50 163,79 317,54 58,70 4,07

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

|                      |                                       |         |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|----------------------|---------------------------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ<br>Н2018/5    | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>С ЛУКОМ. | 60      | 0,50 | 0,96  | 6,05  | 4,95  | 78,13  | 0,01 | 0,01 | 15,22 |       | 25,34 | 18,70  | 8,64  | 0,35 |
| №329/ЕС<br>ТН2018    | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ<br>240Г     | 240     | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12  | 38,40 | 25,28 | 266,38 | 59,85 | 3,04 |
| №459/ЕС<br>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<br>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 |

Итого по подменю: **91,76** 9,13 25,42 27,02 91,22 710,09 0,21 0,21 20,22 38,40 67,60 344,56 86,75 4,99

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

|                     |  |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ<br>Н2018/5   | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9) | 60    | 0,20 | 1,01  | 6,06  | 2,04  | 66,75  | 0,01 | 0,01 | 16,12 |       | 26,69 | 19,63  | 9,12  | 0,36 |
| №329/ЕС<br>ТН2018   | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ<br>240Г                | 240   | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12  | 38,40 | 25,28 | 266,38 | 59,85 | 3,04 |
| №459/ЕС<br>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 |



| № рец.                   | Наименование блюда | Выход        | ХЕ          | Пищевые вещества, г |              |              | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|--------------------------|--------------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                          |                    |              |             | Б                   | Ж            | У            |                  | В1           | В2          | С            | А,мкг        | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| №109/П2<br>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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    | <b>91,76</b> | <b>7,50</b> | <b>25,44</b>        | <b>27,15</b> | <b>75,03</b> | <b>646,19</b>    | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b> | <b>21,12</b> | <b>38,40</b> | <b>68,65</b>             | <b>351,19</b> | <b>84,83</b> | <b>5,30</b> |

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)**

|                          |  |              |              |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0,23         | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 12,84         | 0,04        | 0,02        | 15,00        |              | 8,40          | 15,60         | 12,00         | 0,54        |
| №113/ЕС<br>ТН2018/5      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 1,66         | 2,29         | 2,37         | 16,62         | 96,95         | 0,09        | 0,05        | 13,20        |              | 18,01         | 51,97         | 19,52         | 0,83        |
| №439/Ди<br>ет.сб.М2      | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г                         | 90           | 0,05         | 24,14        | 20,74        | 0,46          | 285,06        | 0,12        | 0,20        | 3,65         | 51,48        | 21,55         | 209,63        | 26,15         | 1,72        |
| №204/ЕС<br>ТН2018/5      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ              | 150          | 3,91         | 8,66         | 7,15         | 39,09         | 255,35        |             | 0,15        | 4,92         | 27,00        | 20,80         | 206,71        | 136,95        | 4,63        |
| №491/ЕС<br>ТН2018/5      | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С<br>ВИТАМИНОМ С)        | 200          | 2,52         | 1,04         | 0,06         | 25,17         | 105,38        | 0,02        | 0,04        | 0,80         |              | 32,45         | 29,20         | 21,00         | 0,69        |
| №109/П2<br>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/П2<br>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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |  | <b>91,76</b> | <b>10,94</b> | <b>41,50</b> | <b>31,16</b> | <b>109,30</b> | <b>883,98</b> | <b>0,35</b> | <b>0,49</b> | <b>37,57</b> | <b>78,48</b> | <b>115,01</b> | <b>571,01</b> | <b>233,02</b> | <b>9,94</b> |

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

|                          |  |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |               |              |
|--------------------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0,23        | 0,66         | 0,12         | 2,28         | 12,84         | 0,04        | 0,02        | 15,00        |              | 8,40          | 15,60         | 12,00         | 0,54         |
| №113/ЕС<br>ТН2018/5      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 1,66        | 2,29         | 2,37         | 16,62        | 96,95         | 0,09        | 0,05        | 13,20        |              | 18,01         | 51,97         | 19,52         | 0,83         |
| №204/ЕС<br>ТН2018/5      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ              | 150          | 3,91        | 8,66         | 7,15         | 39,09        | 255,35        |             | 0,15        | 4,92         | 27,00        | 20,80         | 206,71        | 136,95        | 4,63         |
| №439/Ди<br>ет.сб.М2      | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г                         | 90           | 0,05        | 24,14        | 20,74        | 0,46         | 285,06        | 0,12        | 0,20        | 3,65         | 51,48        | 21,55         | 209,63        | 26,15         | 1,72         |
| №491/ЕС<br>ТН2018/5      | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ<br>САХАРА)           | 200          | 1,02        | 1,04         | 0,06         | 10,20        | 45,50         | 0,02        | 0,04        | 0,80         |              | 32,00         | 29,20         | 21,00         | 0,64         |
| №109/П2<br>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         |
| <b>Итого по подменю:</b> |  | <b>91,76</b> | <b>9,85</b> | <b>43,03</b> | <b>31,56</b> | <b>98,49</b> | <b>850,10</b> | <b>0,36</b> | <b>0,48</b> | <b>37,57</b> | <b>78,48</b> | <b>119,16</b> | <b>597,91</b> | <b>235,62</b> | <b>10,84</b> |

**Полдник (День 3,)**

|                     |               |      |      |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |      |      |
|---------------------|---------------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| №501/ЕС<br>ТН2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200  | 2,40 |      |      | 24,00 | 96,00  | 0,02 | 0,02 | 4,00 |      | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №590/П2<br>013/изд. | ПЕЧЕНЬЕ       | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 |      | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 |

| № рец.           | Наименование блюда | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|------------------|--------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                  |                    |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| №79/ЕСТ<br>Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.  | 140   | 1,37 | 0,56                | 0,56 | 13,72 | 62,16            | 0,04         | 0,03 | 14,00 |       | 22,40                    | 15,40 | 12,60 | 3,08 |

*Итого по подменю:*

6,37    3,19    3,99    63,76    303,69    0,09    0,07    18,00    3,50    46,55    60,90    27,60    6,62

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Левченко Т.Н./

Калькулятор *Галав* /Наварич Т.С./