

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутищева Н.С./

Меню на 17.01.2024 года (День 9)

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 9,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №76/ЕСТ 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 |
| №226/ЕС ГН2018/5 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 3,19 | 6,29 | 6,58 | 31,89 | 211,94 | 0,09 | 0,18 | 0,95 | 20,00 | 144,75 | 129,13 | 21,66 | 0,47 |
| №459/ЕС ГН2018/5 | 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 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 |
| №79/ЕСТ 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 подмену: | | 96,26 | 8,12 | 10,99 | 14,94 | 81,14 | 503,52 | 0,22 | 0,25 | 18,83 | 60,00 | 185,83 | 193,71 | 52,52 | 4,86 |

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| №145/ЕС ГН2018/5 | 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 |
| №439/Ди эт.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 |
| №255/ЕС ГН2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,60 | 5,66 | 5,56 | 36,04 | 216,84 | 0,09 | 0,03 | | 27,00 | 20,69 | 48,31 | 8,72 | 0,90 |
| №459/ЕС ГН2018/5 | 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 |
| Итого по подмену: | | 96,26 | 7,36 | 35,00 | 27,09 | 73,59 | 678,47 | 0,31 | 0,27 | 10,73 | 78,48 | 69,42 | 335,42 | 61,53 | 4,52 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|----|------|-------|-------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС ГН2018/5 | 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 |
| №439/Ди эт.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 |

| № 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 | Мg | Fe |
| №255/ЕС Н2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ) | 150 | 3,60 | 5,66 | 5,56 | 36,04 | 216,84 | 0,09 | 0,03 | | 27,00 | 20,69 | 48,31 | 8,72 | 0,90 |
| №459/ЕС Н2018/5 | 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 |
| №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 |

Итого по подмену: 96,26 6,03 34,97 27,21 60,31 625,95 0,30 0,26 10,73 78,48 69,12 341,12 59,13 4,82

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №42/ЕСТ 12018/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. | 60 | 0,71 | 1,26 | 6,18 | 7,13 | 89,15 | 0,06 | 0,03 | 9,06 | | 9,39 | 33,85 | 12,12 | 0,48 |
| №92/ЕСТ 12018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. | 200/5 | 1,04 | 1,62 | 0,90 | 10,40 | 56,34 | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00 | 39,99 | 46,14 | 21,14 | 0,97 |
| №168/М2 03 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ. | 90 | 0,93 | 12,59 | 17,90 | 9,30 | 248,86 | 0,17 | 0,12 | 0,22 | 23,51 | 16,37 | 133,97 | 20,01 | 1,88 |
| №385/ЕС Н2018 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,80 | 3,64 | 5,41 | 37,99 | 215,19 | 0,04 | 0,03 | | 27,00 | 7,10 | 79,14 | 25,70 | 0,54 |
| №484/ЕС Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 1,89 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 77,64 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,85 | 4,40 | 3,60 | 0,93 |
| №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 10,94 23,98 31,27 109,39 815,58 0,41 0,27 30,76 55,51 93,50 355,40 99,97 6,33

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №42/ЕСТ 12018/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. | 60 | 0,71 | 1,26 | 6,18 | 7,13 | 89,15 | 0,06 | 0,03 | 9,06 | | 9,39 | 33,85 | 12,12 | 0,48 |
| №92/ЕСТ 12018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9). | 200/5 | 0,84 | 1,62 | 0,90 | 8,40 | 48,35 | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00 | 39,93 | 46,14 | 21,14 | 0,96 |
| №168/М2 03 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ. | 90 | 0,93 | 12,59 | 17,90 | 9,30 | 248,86 | 0,17 | 0,12 | 0,22 | 23,51 | 16,37 | 133,97 | 20,01 | 1,88 |
| №385/ЕС Н2018 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,80 | 3,64 | 5,41 | 37,99 | 215,19 | 0,04 | 0,03 | | 27,00 | 7,10 | 79,14 | 25,70 | 0,54 |
| №484/ЕС Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/ | 200 | 0,39 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 17,76 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,88 |
| №109/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г | 70 | 2,61 | 5,46 | 0,98 | 26,11 | 135,10 | 0,08 | 0,02 | | | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |

Итого по подмену: 96,26 9,28 24,73 31,53 92,85 754,41 0,41 0,26 30,76 55,51 95,29 371,70 100,07 6,91

ПОЛДНИК (День 9,)

| N 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 |
| №460/ЕС ГН2018/5 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,25 | 1,45 | 1,25 | 12,45 | 66,85 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | 5,00 | 60,30 | 45,00 | 7,00 | 0,08 |
| №589/п2 13/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |
| №79/ЕСТ 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: | | | 6,50 | 5,70 | 4,15 | 64,90 | 319,75 | 0,10 | 0,11 | 15,30 | 5,00 | 89,80 | 86,50 | 25,00 | 3,78 |

Зав. производ. Бойко Е.В.

Калькулятор Наварич Т.С.