

"утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутыщцева Н.С./

Меню на 18.01.2024 года (День 10)

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
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 10, )</b>															
№70/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕС Н2018/5	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
№232/ЕС Н2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,76	5,88	5,80	27,57	186,01	0,16	0,14	0,76	15,00	117,63	150,69	37,42	0,93
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>10,46</b>	<b>20,15</b>	<b>17,59</b>	<b>104,49</b>	<b>658,08</b>	<b>0,35</b>	<b>0,54</b>	<b>1,84</b>	<b>135,00</b>	<b>291,35</b>	<b>403,76</b>	<b>92,97</b>	<b>4,47</b>

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 10, )**

№278/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,30	36,16	7,17	43,03	381,32	0,11	0,48	0,95	37,00	327,14	378,71	52,71	0,81
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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/ЕСТ 2018/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>9,22</b>	<b>42,61</b>	<b>10,93</b>	<b>92,23</b>	<b>638,54</b>	<b>0,25</b>	<b>0,69</b>	<b>16,85</b>	<b>37,00</b>	<b>487,56</b>	<b>532,03</b>	<b>101,31</b>	<b>5,38</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10, )**

№278/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА)	150/30	1,84	34,95	10,22	18,39	306,14	0,10	0,47	0,77	73,00	259,23	330,14	45,48	0,80
№460/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ 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
№79/ЕСТ Н2018/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>5,43</b>	<b>40,90</b>	<b>12,77</b>	<b>54,21</b>	<b>496,17</b>	<b>0,22</b>	<b>0,59</b>	<b>16,07</b>	<b>78,00</b>	<b>354,73</b>	<b>444,64</b>	<b>78,48</b>	<b>5,70</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)**

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 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
№113/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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
№327/ЕС Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	34,38	316,22	59,47	4,66
№492/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
№108/П2 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
№109/П2 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>9,93</b>	<b>34,16</b>	<b>34,78</b>	<b>99,24</b>	<b>846,97</b>	<b>0,43</b>	<b>0,39</b>	<b>56,77</b>	<b>30,54</b>	<b>119,73</b>	<b>464,04</b>	<b>112,53</b>	<b>8,92</b>

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)**

№9/ЕСТ 02018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 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
№113/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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
№327/ЕС Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	34,38	316,22	59,47	4,66
№492/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,18</b>	<b>34,96</b>	<b>35,05</b>	<b>81,79</b>	<b>782,41</b>	<b>0,43</b>	<b>0,38</b>	<b>57,67</b>	<b>30,54</b>	<b>122,93</b>	<b>481,27</b>	<b>113,11</b>	<b>9,52</b>

**ПОЛДНИК (День 10,)**

467/ЕС 02018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
535/ЕС 02018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г	100	5,21	8,37	8,20	52,09	316,08	0,13	0,08	0,08	44,50	34,10	84,93	13,85	1,01
<b>Итого по подменю:</b>		<b>6,17</b>	<b>14,17</b>	<b>13,20</b>	<b>61,69</b>	<b>422,68</b>	<b>0,21</b>	<b>0,38</b>	<b>1,88</b>	<b>44,50</b>	<b>286,10</b>	<b>274,93</b>	<b>43,85</b>	<b>1,21</b>	

Зав. производ. Бойко Е.В./

Калькулятор Наварич Т.С./