

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

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

Директор  /Кутищева Н.С./

Меню на 20.09.2023 года (День 3)

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 3,)</b>															
№266/ЕС ГН2018/5	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
№231/ЕС ГН2018/5	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 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
№541/ЕС ГН2018/5	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>91,76</b>	<b>9,36</b>	<b>18,86</b>	<b>16,45</b>	<b>93,52</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>
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)</b>															
№2/ЕСТ 2018	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 ГН2018/5	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
№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 3/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>91,76</b>	<b>6,23</b>	<b>31,25</b>	<b>32,44</b>	<b>62,22</b>	<b>666,12</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>46,63</b>	<b>30,54</b>	<b>73,21</b>	<b>395,94</b>	<b>90,15</b>	<b>6,89</b>
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)</b>															
№2/ЕСТ 2018	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 ГН2018/5	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
№459/ЕС ГН2018/5	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 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	Выход 60г.	ХЕ 2,24	Пищевые вещества, г			Калории, ккал 115,80	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б 4,68	Ж 0,84	У 22,38		В1 0,07	В2 0,02	С	А,мкг	Са 13,80	Р 63,60	Mg 15,00	Fe 1,86
<b>Итого по подменю:</b>		<b>91,76</b>	4,90	31,22	32,56	48,94	613,60	0,33	0,34	46,63	30,54	72,91	401,64	87,75	7,19

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09
№347/П2 13/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	0,94	14,02	3,65	9,40	126,71	0,12	0,14	1,71	39,70	40,50	206,43	46,87	1,18
№255/ЕС ТН2018/5	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
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	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 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>91,76</b>	10,22	35,61	22,63	102,14	755,32	0,42	0,36	25,26	106,19	152,58	459,24	124,64	5,93

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

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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
№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09
347/П2 3/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	90/50	0,85	14,02	3,65	8,50	123,11	0,12	0,14	1,71	39,70	40,48	206,43	46,87	1,17
255/ЕС 2018/5	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
491/ЕС 2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ 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 3/5	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>	9,04	37,14	23,03	90,43	717,84	0,43	0,35	25,26	106,19	156,71	486,14	127,24	6,82

**ПОЛДНИК (День 3,)**

68/ЕС 2018/5	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
41/ЕС 2018/5	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

№ 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
№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>			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

Зав. производ. *Бойко Е.В.* /Бойко Е.В./

Калькулятор *Наварич Т.С.* /Наварич Т.С./