

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

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

Директор  Лебедева М.С./

Директор  Купищева Н.С./

Меню на 21.09.2022 года (День 9)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (Осень-зима) вариант №2

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 9,)**

№76/ЕСТ H2018	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 ТН2018/5	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	0,47
№459/ЕС 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	0,07
№108/П2 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	1,00
№79/ЕСТ H2018	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	3,30
<b>Итого по подменю:</b>		<b>83,23</b>	<b>8,12</b>	<b>10,99</b>	<b>14,94</b>	<b>81,14</b>	<b>503,52</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>18,83</b>	<b>60,00</b>	<b>185,83</b>	<b>193,71</b>	<b>52,52</b>	<b>4,86</b>	<b>4,86</b>

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

№145/ЕС ТН2018/5	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	0,30
№439/Ди 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	1,72
№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	0,90
№459/ЕС 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	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	1,53
<b>Итого по подменю:</b>		<b>83,23</b>	<b>7,36</b>	<b>35,00</b>	<b>27,09</b>	<b>73,59</b>	<b>678,47</b>	<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>10,73</b>	<b>78,48</b>	<b>69,42</b>	<b>335,42</b>	<b>61,53</b>	<b>4,52</b>	<b>4,52</b>

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

№145/ЕС ТН2018/5	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	0,30
№439/Ди 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	1,72

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	К		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe			
№255/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	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					
ТН2018/5	ОТВАРНЫЕ (из тв. сортов																		
№459/ЕС	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					
ТН2018/5																			
№109/П2	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					
013/5																			
<b>Итого по подменю:</b>		<b>83,23</b>	<b>6,03</b>	<b>34,97</b>	<b>27,21</b>	<b>60,31</b>	<b>625,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>10,73</b>	<b>78,48</b>	<b>69,12</b>	<b>341,12</b>	<b>59,13</b>	<b>4,82</b>				

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9, )**

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	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
Н2018/5	ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ.														
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	36,60	45,45	20,94	0,94
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.														
№168/М2	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
003															
№385/ЕС	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
ТН2018															
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С	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
ТН2018/5	ВИТАМИНОМ С/														
№109/П2	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	
013/5															
№108/П2	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	
013/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>83,23</b>	<b>10,94</b>	<b>23,98</b>	<b>31,27</b>	<b>109,39</b>	<b>815,58</b>	<b>0,41</b>	<b>0,27</b>	<b>30,76</b>	<b>55,51</b>	<b>90,11</b>	<b>354,71</b>	<b>99,77</b>	<b>6,30</b>

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

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	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
Н2018/5	ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ.														
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	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
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).														
№168/М2	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
003															
№385/ЕС	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
ТН2018															
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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
ТН2018/5	/БЕЗ САХАРА/														
№109/П2	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	
013/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>83,23</b>	<b>9,28</b>	<b>24,73</b>	<b>31,53</b>	<b>92,85</b>	<b>754,41</b>	<b>0,41</b>	<b>0,26</b>	<b>30,76</b>	<b>55,51</b>	<b>95,29</b>	<b>371,70</b>	<b>100,07</b>	<b>6,91</b>

**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	Мг	Fe				
№460/ЕС ТН2018	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 013/5	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 Н2018	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				

Заг. производ. \_\_\_\_\_ /Печенко Т.Н./ Калькулятор *М.М.М.* Назарич Т.С./