

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

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

Директор  /Любчева М.С./

Директор  /Кузнецова Н.С./

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2  
Меню на 24.10.2022 года (День 1)



№ рецеп.	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						

**Практичный завтрак 7-11 лет (День 1,)**

№62/ЕСТ H2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38
№229/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>83,23</b>	<b>10,62</b>	<b>17,27</b>	<b>15,73</b>	<b>106,15</b>	<b>635,72</b>	<b>0,43</b>	<b>0,46</b>	<b>0,97</b>	<b>62,11</b>	<b>266,98</b>	<b>328,20</b>	<b>63,82</b>	<b>3,29</b>

**Завтрак "Теремка" 7-11 лет (День 1,)**

№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
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>83,23</b>	<b>8,96</b>	<b>21,73</b>	<b>22,70</b>	<b>89,45</b>	<b>649,69</b>	<b>0,41</b>	<b>0,75</b>	<b>15,52</b>	<b>271,67</b>	<b>170,78</b>	<b>321,65</b>	<b>54,51</b>	<b>7,13</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)**

№79/ЕСТ H2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43



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		
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74		
№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:			5,88	6,32	5,96	58,83	314,22	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04		

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