



"Утверждаю"

И.П. Голдобина Н.Ю.

Директор И.П. Голдобина Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАДУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор Костарева Е.А. Костарева Е.А./

Меню на 19.10.2022 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
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 9,)</b>															
№76/ЕСТ Н2018	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	129,15	21,64	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	0,84	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	14,50	1,00
№71/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,40	0,60	14,70	64,60	0,05	0,03	15,00		24,00	14,50	13,50	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>303,52</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>4,84</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
№439/Ди от.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,01	24,14	20,74	0,46	285,04	0,12	0,20	3,65	51,48	21,50	209,63	24,10	1,74
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,40	5,40	5,50	36,04	214,84	0,09	0,03		27,00	20,69	44,31	8,72	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	0,84	0,07
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,48	129,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,03
<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>679,47</b>	<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>10,73</b>	<b>78,48</b>	<b>69,42</b>	<b>335,82</b>	<b>81,53</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
№439/Ди от.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,01	24,14	20,74	0,46	285,04	0,12	0,20	3,65	51,48	21,50	209,63	24,10	1,74





