

"Утверждаю"

ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г. Пермь

Директор

Глебова М.С.

Директор

Мокрушина Н.В.

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2
Меню на 18.04.2024 года (День 10)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	К	Д		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		

Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)

№70/ЕСТ H2018/5	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 ТН2018/5	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 ТН2018/5	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 ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90					
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03						

Итого по подменю:

96,26 10,46 20,15 17,59 104,49 658,08 0,35 0,54 1,84 135,00 291,35 403,76 92,97 4,47

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

№278/ЕС ТН2018/5	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 ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90					
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02						
№79/ЕСТ H2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00					

Итого по подменю:

96,26 9,22 42,61 10,93 92,23 638,54 0,25 0,69 16,85 37,00 487,56 532,03 101,31 5,38

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

№278/ЕС ТН2018/5	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 ТН2018/5	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 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01						

№ п/п	N реч.	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		
№29/ЕСТ H2018/5		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		
Итого по подменю:				96,26	4,68	39,34	12,49	457,57	0,19	0,58	16,07	78,00	350,13	423,44	73,48	5,08		

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)

№9/ЕСТ H2018/5	№113/ЕС ТН2018/5	№372/ЕС ТН2018	№492/ЕС ТН2018/5	№108/П2 013/5	№109/П2 013/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.		ХЛЕБ РЖАНОЙ									
						60	200	240	200	1кус./30г.	1кус./30г														
0,50	1,66	4,36	2,97	1,45	1,12	0,96	2,29	2,37	4,36	2,97	1,45	2,37	0,30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	15,22	25,34	18,70	8,64	0,35
Итого по подменю:				96,26	12,06	30,85	24,42	120,57	825,77	0,25	0,14	31,65	103,20	250,98	88,66	5,10									

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

№9/ЕСТ H2018/5	№113/ЕС ТН2018/5	№343/ЕС ТН2021	№489/ЕС ТН2018/5	№109/П2 013/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 200Г		КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)		ХЛЕБ РЖАНОЙ						
					60	200	200	200	1кус./30г										
0,20	1,66	1,69	0,25	1,12	1,01	2,29	2,37	22,63	21,92	16,91	0,15	2,46	0,03	0,01	16,12	26,69	19,63	9,12	0,36
Итого по подменю:				96,26	4,92	28,48	30,92	49,22	589,10	0,25	0,35	54,90	41,88	142,12	375,65	85,65	5,74		

ПОЛДНИК (День 10,)

№616/П2 013/5	№589/п2 013/5	№293/П2 008	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"		ПРЯНИКИ 1ШТ		СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г									
			200	30	1/200											
0,93	2,27	2,02	2,19	1,38	22,65	111,78	0,02	0,01	0,06	3,30	15,00	2,70	0,24			
Итого по подменю:				5,22	3,19	1,58	52,19	235,75	0,19	0,20	4,00	0,06	17,30	29,00	10,70	3,04

Зав. производ.


Абдуллина Р.Н./

Калькулятор


Наварич Т.С./



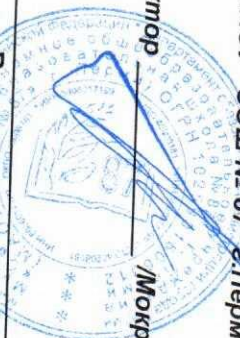
"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор _____



Директор _____



Мокрушина Н.В./

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2
Меню на 18.04.2024 года (День 10)

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 12-18 лет (День 10, бутер)

№70/ЕСТ	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/ЕСТ	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/ЕСТ	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	156,84	200,92	49,89	1,24	
№461/ЕСТ	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	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	

Итого по подменю: 95,00 11,38 22,11 19,52 113,68 720,08 0,40 0,59 2,09 140,00 330,56 453,99 105,44 4,78

Завтрак "Перемелка" 12-18 лет (День 10, бутер)

№278/ЕСТ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04	
№461/ЕСТ	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	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	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: 128,00 10,10 53,94 12,46 100,97 732,72 0,28 0,84 17,07 49,33 563,07 634,99 115,37 5,61

Завтрак "Здоровейка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 10, бутер)

№278/ЕСТ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	408,19	0,14	0,63	1,03	97,33	343,81	439,81	60,53	1,05
№460/ЕСТ	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	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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe			
№79/ЕСТ H2018/5	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	
Итого по подменю:			128,00	5,29	50,99	15,90	52,89	559,62	0,23	0,74	16,33	102,33	434,71	533,11	88,53	5,33		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10, буфер)

№9/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36		42,23	31,17	14,39	0,58
№372/ЕС TН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18		19,79	120,15	41,48	0,97
№492/ЕС TН2018/5	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
№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
№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
Итого по подменю:			139,00	13,54	35,79	31,59	135,29	968,91	0,30	0,17	45,54	126,54	293,43	105,18	5,67

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10, буфер)

№9/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	0,33	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36		42,08	31,17	14,39	0,57	
																№113/ЕС TН2018/5
№343/ЕС TН2021	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	2,03	27,16	26,30	20,29	426,57	0,15	0,32	25,30		50,25	99,63	320,94	56,89	4,21
№489/ЕС TН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12	
№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	
Итого по подменю:			139,00	5,81	34,18	39,92	57,97	727,93	0,32	0,43	71,66	50,25	178,63	453,67	105,29	6,87

ПОЛДНИК (День 10, буфер)

№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17	0,06					
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого по подменю:			6,73	4,65	2,50	67,29	310,27	0,21	0,20	4,00	0,06	19,50	39,00	12,50	3,20

Заг. производ.

_____ Р.Н./

Калькулятор

_____ Назаруч Т.С./

