

"Утверждаю"

ООО "Темас"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 87" г.Дерму

Директор

Ильбедева М.С.

Директор

[Signature]

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

Меню на 04.09.2024 года (День 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 2,)

№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
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20								
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02						0,03
№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

Итого по подменю: 96,26 8,23 39,13 8,07 82,27 558,62 0,21 0,53 15,95 37,00 358,34 421,31 76,11 4,74

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 2,)

№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
№555/М ОСКВА	ЧИПОЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	90	0,94	12,92	10,89	9,36	187,34	0,07	0,11	1,50		20,66	139,78	21,52	2,16
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20								
№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	0,03

Итого по подменю: 96,26 6,93 21,53 17,69 69,15 522,50 0,35 0,29 41,99 27,00 87,98 310,47 83,51 5,45

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,)

№73/П20 3/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,71	1,03	3,91	7,08	67,62	0,03	0,02	4,41		8,15	20,14	10,26	0,29
№193/М2 03/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	294,23	0,06	0,19	2,49	51,01	41,92	170,24	19,21	1,28
№1566С Н/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29

№ п/п	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						
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28														
№109/Л2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02												

Итого по подменю: 96,26 4,22 24,47 32,08 42,06 555,37 0,32 0,40 120,09 69,01 108,65 338,14 72,06 5,72

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46	10,47	18,34	9,79	0,43	№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63	№599/МО СКВА	ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	0,47	19,41	4,35	4,72	135,60	0,02	0,05	1,38	11,00	42,15	34,97	6,14	0,15	№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35	0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63	№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	12,45	3,40	3,40	0,65	№109/Л2 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/Л2 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
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)																																																																																																								
№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46	10,47	18,34	9,79	0,43	№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63	№328/ЕС ТН2018	БИГУС 240Г	240	1,08	28,68	29,51	10,76	423,35	0,15	0,29	83,53	106,63	323,81	66,29	4,96	№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00	12,00	3,40	3,40	0,60	№109/Л2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г	45	1,68	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	10,35	47,70	11,25	1,40																														
Итого по подменю: 96,26 4,66 34,93 40,22 46,52 687,88 0,29 0,43 315,25 5,00 175,15 433,09 107,65 8,02																																																																																																								

ПОЛДНИК (День 2,)

№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01	№285/ЕС Н2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО СМОЛОКОМ	100/30	3,98	23,98	5,60	39,76	40,20	0,08	0,30	0,49	29,00	215,07	252,71	35,12	0,64	8,02
Итого по подменю: 96,26 4,66 34,93 40,22 46,52 687,88 0,29 0,43 315,25 5,00 175,15 433,09 107,65 8,02																				

N пед.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
	Итого по подмену:		4,99	23,98	60	49,81	345,60	0,08	0,30	0,49	29,00	215,37	252,71	35,12	0,67

Зае. производ.

/Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

Наварич Т.С.

Наварич Т.С./



"Утверждено"

ООО "Лемас" Пермь

Директор

Л. Лебедева

Лебедева М.С./

Директор

М. Сош

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

Меню на 04.09.2024 года (День 2)

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

Правильный завтрак 12-18 лет (День 2,)

№278/ЕС ТН2018/5	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
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20							0,30	
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02						0,03
№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

Итого по подменю: 100,00 9,11 50,46 9,60 91,01 652,80 0,24 0,68 16,17 49,33 433,85 524,27 90,17 4,97

Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 2,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№555/М ОСБА	ЧИПОЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,04	14,36	12,10	10,40	208,16	0,08	0,12	1,67				22,96	155,32
№374/ЕС ТН2018/5	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59		32,40	53,79	116,63	39,11
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20								0,30
№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	0,03

Итого по подменю: 130,00 7,61 24,05 20,17 76,06 582,62 0,41 0,35 57,26 32,40 104,85 355,85 100,42 6,29

Завтрак "Здоровейка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2,)

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	0,68	17,62	28,30	6,82	353,08	0,07	0,23	2,99		61,21	50,30	204,29	23,05
№156/ЕС Н/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83		21,60	53,73	100,99	33,11

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Витаминны, мг						Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe					
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28													
№109/П2 013/5	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
Итого по подменю:		130,00	4,93	28,91	40,15	49,30	674,80	0,39	0,49	146,17	82,81	131,42	402,44	88,27	6,62					

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72					
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81		43,53	49,04	21,04	0,78					
№599/МО СКВА	ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	0,47	19,41	4,35	4,72	135,60	0,02	0,05	1,38		11,00	42,15	34,97	6,14	0,15				
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90		32,40	24,96	164,34	5,56					
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65					
№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					
№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	12,41	39,55	28,23	124,08	909,22	0,25	0,41	250,86	48,40	158,94	441,33	235,24	9,79					

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72					
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81		43,53	49,04	21,04	0,78					
№328/ЕС ТН2018	БИГУС 250Г	250	1,12	29,88	30,74	11,21	440,99	0,16	0,30	87,01		111,07	337,30	69,05	5,17					
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60					
№109/П2 013/5	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					
Итого по подменю:		139,00	5,58	38,02	45,96	55,73	788,71	0,35	0,47	330,59	5,00	197,85	483,90	124,81	9,13					

ПОЛДНИК (День 2,)

№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01		10,05	40,20														
№285/ЕС Н2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	5,12	34,89	7,12	51,24	408,71	0,11	0,42	0,59		43,50	275,05	344,71	47,58	0,93				