

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

Директор *Л. М. С.*



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

Директор *Л. М. С.*



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

Меню на 05.09.2024 года (День 3)

N 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									

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 3,)**

№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,23	5,44	6,36	22,32	168,28	0,14	0,16	0,80	15,00	127,30	161,53	43,24	0,96
№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
№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
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20Г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42

Итого по подменю: 96,26 7,52 15,96 12,03 75,12 473,13 0,28 0,40 4,28 37,00 269,78 320,61 79,60 2,55

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)**

№424/М ОСКВА	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КАКАО СО СГ МОЛОКОМ	150/30	3,82	34,76	7,42	38,23	359,76	0,09	0,42	0,58	38,25	271,97	366,35	69,93	1,99
№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
№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
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20Г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42

Итого по подменю: 96,26 8,14 43,70 12,89 81,37 617,61 0,20 0,65 4,06 60,25 409,85 508,03 99,69 3,18

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)**

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90	21,85	20,24	12,42	0,63



№ п/п	N рецепта	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				
№459/ЕС ТН2018/5		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			
№109/П2 013/5		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55			
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,53</b>	<b>30,44</b>	<b>32,42</b>	<b>45,21</b>	<b>594,30</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>46,63</b>	<b>30,54</b>	<b>70,61</b>	<b>391,04</b>	<b>85,25</b>	<b>6,88</b>			

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)**

№ п/п	№ рецепта	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				
№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			
№251/М ОСКВА		СУП "САЛОНИКИ"	200	1,53	9,62	5,26	15,34	147,13	0,04	0,02	4,80			19,22	27,12	11,62	0,46			
№472/М ОСКВА		КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ.	120	1,32	12,00	8,88	13,21	180,83	0,10	0,13	1,78	46,99	75,97	198,28	44,09	0,83				
№150/ЕС ТН2018/5		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45				
№491/ЕС ТН2018/5		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80			32,45	29,20	21,00	0,69			
№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			
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>10,59</b>	<b>30,96</b>	<b>21,04</b>	<b>105,94</b>	<b>737,32</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>42,63</b>	<b>76,99</b>	<b>173,38</b>	<b>423,70</b>	<b>138,48</b>	<b>5,26</b>			

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)**

№ п/п	№ рецепта	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				
№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			
№108/ЕС ТН2018/5		СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09				
№347/П2 013/5		ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	90	0,70	14,11	2,26	7,01	104,97	0,11	0,15	0,52	29,70	61,17	218,52	47,65	1,09				
№255/ЕС ТН2018/5		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	100	2,40	3,78	3,71	24,03	144,56	0,06	0,02		18,00	13,80	32,21	5,81	0,60				
№489/ЕС ТН2018/5		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 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01				5,75	26,50	6,25	0,78			
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,87</b>	<b>30,23</b>	<b>19,11</b>	<b>48,68</b>	<b>487,80</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>27,77</b>	<b>87,19</b>	<b>133,36</b>	<b>399,43</b>	<b>92,46</b>	<b>4,22</b>			

**ПОЛДНИК (День 3,)**

№ рецепта	Наименование напитка	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>5,12</b>	<b>10,12</b>	<b>10,58</b>	<b>59,20</b>	<b>374,86</b>	<b>0,20</b>	<b>0,41</b>	<b>16,45</b>	<b>65,50</b>	<b>280,84</b>	<b>240,92</b>	<b>48,62</b>	<b>4,06</b>

Заг. производ.

Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

Наварич Т.С./





"Утверждаю"

ООО "ЛемаС"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор  Лебедева М.С./

Директор  //

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

Меню на 05.09.2024 года (День 3)

Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,)

№ п/п	N 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				
№231/ЕС	ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,48	7,25	8,48	24,76	204,42	0,19	0,21	1,06	20,00	169,58	215,37	57,65	1,27				
№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				
№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				
№468/ЕС	ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10				
№590/П2	013/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74				
Итого по подменю:				100,00	8,88	18,90	15,62	88,72	571,64	0,34	0,46	4,54	43,50	316,41	387,95	97,01	3,18			

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3,)

№424/М	ОСКВА	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КАКАО СО СГ/МОЛОКОМ.	200/30	4,54	45,63	9,04	45,38	446,75	0,11	0,55	0,68	51,00	330,92	465,57	89,84	2,63	
№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	
№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	
№468/ЕС	ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10	
№590/П2	013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42	
Итого по подменю:				130,00	8,86	54,57	14,51	88,52	704,60	0,22	0,78	4,16	73,00	468,80	607,25	119,60	3,82

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 3,)

№2/ЕСТ	Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№327/ЕС	ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	40,11	368,93	69,38	5,44





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				
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56				
№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				
<b>Итого по подменю:</b>			<b>5,92</b>	<b>10,72</b>	<b>10,58</b>	<b>59,20</b>	<b>374,86</b>	<b>0,20</b>	<b>0,41</b>	<b>16,45</b>	<b>65,50</b>	<b>280,84</b>	<b>240,92</b>	<b>48,62</b>	<b>4,06</b>				

Зав. производ.

*Абдуллина Р.Н.*

Калькулятор

*Наварич Т.С.*

Наварич Т.С./

