

"Утверждаю"  
ООО "Темас"

Директор

Дебедева М.С.

Директор

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

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

Меню на 06.09.2024 года (День 4)

№ 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	Мg	Fe						

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 4,)**

№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
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48					
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			2,40	3,60	1,80	0,08
№79/ЕСТ Н2018/5	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

Итого по подменю: 96,26 5,85 18,28 20,52 58,47 492,33 0,22 0,58 19,00 271,61 172,48 303,55 54,51 7,47

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 4,)**

№66/Мос ква 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ.	60	0,65	0,94	4,37	6,45	68,92	0,05	0,03	7,02		10,64	29,12	14,66	0,43
№586/М ОСКВА	КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ.	240	4,24	27,74	15,60	42,43	421,51	0,06	0,12	0,20	85,68	207,53	200,62	39,48	0,88
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48					
№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	1,53

Итого по подменю: 96,26 8,77 33,47 20,69 87,69 671,67 0,19 0,18 7,70 85,68 234,37 291,24 73,34 2,92

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 4,)**

№299/П2 018/5	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	1,10	15,73	8,05	10,98	179,35	0,13	0,21	2,35	72,10	62,75	240,45	45,71	1,51
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА)	150	1,18	3,67	4,20	11,77	99,57	0,08	0,13	47,12	18,00	101,01	91,33	40,30	1,03
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№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

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)**

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	Мg	Fe			
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	1ШТ/150Г	1,55	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50				28,50	24,00	18,00	3,45	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,96</b>	<b>22,34</b>	<b>13,13</b>	<b>49,46</b>	<b>405,44</b>	<b>0,27</b>	<b>0,40</b>	<b>56,97</b>	<b>90,10</b>	<b>199,16</b>	<b>387,58</b>	<b>111,51</b>	<b>6,92</b>	

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 4,)**

№146/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00				13,80	14,40	8,40	0,36	
№106/ЕС ТН2018	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	0,98	4,03	4,70	9,83	97,77	0,03	0,04	2,26				9,61	55,38	12,87	0,69	
№522/М ОСКВА	БИТОЧКИ С ГЕРКУЛЕСОМ. (СВИНИНА+КУРА)	90	1,09	10,62	18,56	10,89	253,03	0,26	0,11	1,23				18,08	53,20	133,67	30,07	1,18
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03					27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№501/ЕС ТН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80	
№109/П2 0-13/5	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 0-13/5	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>10,74</b>	<b>25,50</b>	<b>29,60</b>	<b>107,46</b>	<b>798,58</b>	<b>0,49</b>	<b>0,24</b>	<b>10,49</b>	<b>45,08</b>	<b>125,10</b>	<b>323,66</b>	<b>85,46</b>	<b>7,46</b>	

**Итого по подменю: ПОЛДНИК (День 4,)**

№6 2/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14				62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№461/ЕС ТН2018/5	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	
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60Г	60	3,70	4,17	7,05	36,98	228,10	0,07	0,05					37,02	10,54	43,79	6,81	0,58
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,99</b>	<b>34,28</b>	<b>20,55</b>	<b>49,91</b>	<b>524,79</b>	<b>0,34</b>	<b>0,28</b>	<b>65,29</b>	<b>67,20</b>	<b>82,13</b>	<b>403,71</b>	<b>167,12</b>	<b>6,30</b>	

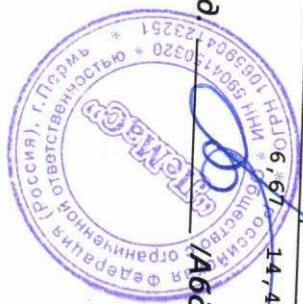
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Итого по подменю:</b>				14,42	18,98	66,72	496,06	0,15	0,30	1,04	99,23	342,84	289,99	48,66	1,80		

**Зав. производ**

*Абдуллина Р.Н.*

**Калькулятор**

*Наварич Т.С.*



"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор

*Ильина*

Ильина М.С.

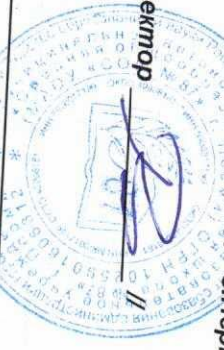


"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор

*Рябенко*



Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)  
Меню на 06.09.2024 года (День 4)

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	Мg	Fe				

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 4,)**

№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84								
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03		0,48	2,40	3,60	1,80	0,08
№79/ЕСТ Н2018/5	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

Итого по подменю: 100,00 5,96 22,79 26,24 59,64 566,41 0,25 0,74 19,17 358,15 216,11 382,26 61,21 8,28

**Завтрак "Перемелка" 12-18 лет (День 4,)**

№66/Мос ква 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ	100	1,08	1,56	7,29	10,75	114,87	0,08	0,06	11,70		17,74	48,54	24,43	0,72
№586/М ОСКВА	КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ 280Г	280	4,95	32,37	18,20	49,50	491,76	0,07	0,14	0,24	99,96	242,12	234,05	46,06	1,02
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84				0,48	2,40	3,60	1,80	0,08
№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	1,53

Итого по подменю: 130,00 9,91 38,72 26,21 99,06 787,87 0,23 0,23 12,42 99,96 276,06 344,09 89,69 3,35

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет/Диета 9 (День 4,)**

№299/П2 018/5	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	1,10	15,73	8,05	10,98	179,35	0,13	0,21	2,35		62,75	240,45	45,71	1,51
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА)	150	1,18	3,67	4,20	11,77	99,57	0,08	0,13	47,12	18,00	101,01	91,33	40,30	1,03
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П2 13/5	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

№ п/п	N пуч.	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				
№79/ЕСТ H2018/5		ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	1ШТ/150Г	1,55	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50		28,50	24,00	18,00	3,45				
<b>Итого по подменю:</b>				<b>130,00</b>	<b>5,71</b>	<b>23,90</b>	<b>13,41</b>	<b>56,92</b>	<b>444,04</b>	<b>0,30</b>	<b>0,41</b>	<b>56,97</b>	<b>90,10</b>	<b>203,76</b>	<b>408,78</b>	<b>116,51</b>	<b>7,54</b>			

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)**

№ п/п	№3/ЕСТ H2018/5	№106/ЕСТ ТН2018	№522/М ОСКВА	№255/ЕСТ ТН2018/5	№501/ЕСТ ТН2018/3	№108/П2 013/5	№109/П2 013/5	Итого по подменю:									
								139,00	12,88	30,73	34,19	128,68	945,88	0,57	0,27	13,20	52,49
№146/ЕСТ ТН2018/5		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60	
№106/ЕСТ ТН2018		СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	1,23	5,04	5,88	12,29	122,22	0,03	0,04	2,83		12,01	69,22	16,09	0,86	
№522/М ОСКВА		БИТОЧКИ С ГЕРКУЛЕСОМ (СВИНИНА+КУРА)	100	1,21	11,80	20,62	12,10	281,15	0,28	0,12	1,37	20,09	59,11	148,52	33,41	1,31	
№255/ЕСТ ТН2018/5		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08	
№501/ЕСТ ТН2018/3		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40		24,00		96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
№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	

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)**

№3/ЕСТ H2018/5	№106/ЕСТ ТН2018	№373/ЕСТ ТН2018	№498/ЕСТ ТН2018	№109/П2 013/5	Итого по подменю:											
					139,00	5,88	36,56	25,96	58,87	618,37	0,36	0,29	78,20	67,20	101,27	437,50
		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
		БЕЛКОЧАНОЙ С ЯБЛОКАМИ	250	1,23	5,04	5,88	12,29	122,22	0,03	0,04	2,83		12,01	69,22	16,09	0,86
		РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51	67,20	29,97	238,50	114,75	2,50
		СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40Г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

**ПОЛДНИК (День 4,)**

№62/ЕСТ H2018/5	№461/ЕС ТН2018/5	№555/П2 013/5	Итого по подменю:													
			45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	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
		КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	6,16	6,96	11,75	61,64	380,17	0,12	0,08		61,70	16,91	72,85	11,30	0,96

N пещ. Наименование блюда Выход ХЕ

Итого по подменю:

Зав. производс

Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

Молова

Наварич Т.С./



Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг
9,13	17,21	23,68	91,38	648,13	0,20	0,33	1,04	123,91	349,21	319,05	53,15	2,18