

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

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

Директор *М.С. Лебедева*



Директор *В.В. [Signature]*



Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)  
Меню на 10.09.2024 года (День 8)

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

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 8,)**

№68/ЕСТ H2018/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42	
№351/Мо сква	КАША ГРЕЧНЕВАЯ.	200	3,27	7,38	4,78	32,70	203,22	0,02	0,19	3,36	16,00	106,87	192,25	91,33	2,80	
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03	
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02				9,20	34,80	13,20	0,80
№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	

Итого по подменю: 96,26 7,54 17,20 15,83 75,36 513,31 0,15 0,43 3,96 76,00 245,37 343,45 126,13 4,15

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 8,)**

№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
№233/ЕС ТН2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,20	5,16	24,96	163,05	0,05	0,15	0,80	15,00	117,11	120,05	24,87	0,36
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№938/М ОСКВА	МАФФИН ШОКОЛАДНЫЙ 50Г	50	2,60	4,55	11,61	25,96	227,30	0,04	0,08		78,25	19,02	71,90	25,32	1,64

Итого по подменю: 96,26 10,00 13,30 17,87 99,82 614,65 0,22 0,29 15,80 93,25 171,93 251,95 80,19 6,33

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 8,)**

№303/ЕС ТН2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	0,67	14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 75Г	75	1,98	1,90	2,72	19,83	111,32	0,02	0,02		13,50	3,64	41,25	13,41	0,28

№ 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	Мg	Fe		
№156/ЕС	ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З)	75	0,34	2,04	1,88	3,43	38,72	0,08	0,08	56,60	9,00	22,39	42,08	13,79	1,14		
№458/ЕС	ТН/2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
№109/П/2	013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01								
№79/ЕСТ	Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,87</b>	<b>21,24</b>	<b>11,46</b>	<b>48,71</b>	<b>382,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>95,13</b>	<b>74,93</b>	<b>130,72</b>	<b>353,03</b>	<b>93,19</b>	<b>3,53</b>	

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)**

№5/ЕСТ <th rowspan="2">Н2018 <th rowspan="2">САЛАТ ИЗ БАКАЛУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ.</th> <th rowspan="2">60 <th rowspan="2">0,27 <th rowspan="2">0,88 <th rowspan="2">3,68 <th rowspan="2">2,69 <th rowspan="2">47,39 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">19,14 <th rowspan="2">21,49 <th rowspan="2">20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	Н2018 <th rowspan="2">САЛАТ ИЗ БАКАЛУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ.</th> <th rowspan="2">60 <th rowspan="2">0,27 <th rowspan="2">0,88 <th rowspan="2">3,68 <th rowspan="2">2,69 <th rowspan="2">47,39 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">19,14 <th rowspan="2">21,49 <th rowspan="2">20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	САЛАТ ИЗ БАКАЛУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ.	60 <th rowspan="2">0,27 <th rowspan="2">0,88 <th rowspan="2">3,68 <th rowspan="2">2,69 <th rowspan="2">47,39 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">19,14 <th rowspan="2">21,49 <th rowspan="2">20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,27 <th rowspan="2">0,88 <th rowspan="2">3,68 <th rowspan="2">2,69 <th rowspan="2">47,39 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">19,14 <th rowspan="2">21,49 <th rowspan="2">20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,88 <th rowspan="2">3,68 <th rowspan="2">2,69 <th rowspan="2">47,39 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">19,14 <th rowspan="2">21,49 <th rowspan="2">20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	3,68 <th rowspan="2">2,69 <th rowspan="2">47,39 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">19,14 <th rowspan="2">21,49 <th rowspan="2">20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	2,69 <th rowspan="2">47,39 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">19,14 <th rowspan="2">21,49 <th rowspan="2">20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th></th></th></th></th></th></th>	47,39 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">19,14 <th rowspan="2">21,49 <th rowspan="2">20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th></th></th></th></th></th>	0,02 <th rowspan="2">0,02 <th rowspan="2">19,14 <th rowspan="2">21,49 <th rowspan="2">20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th></th></th></th></th>	0,02 <th rowspan="2">19,14 <th rowspan="2">21,49 <th rowspan="2">20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th></th></th></th>	19,14 <th rowspan="2">21,49 <th rowspan="2">20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th></th></th>	21,49 <th rowspan="2">20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th></th>	20,18 <th rowspan="2">10,00 <th rowspan="2">0,41 </th></th>	10,00 <th rowspan="2">0,41 </th>	0,41		
																Б	Ж
№283/Мо	сква	СУП-ГЛАША ДОМАШНЯЯ (М2022)	200	1,32	6,66	3,67	13,22	112,55	0,04	0,03	3,60	16,00	18,20	31,02	11,34	0,50	
№347/ЕС	ТН/2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14	27,98	98,22	16,23	1,36		
№660/Мо	ска 2022	РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (В№1).	150	3,63	3,78	3,86	36,26	194,81	0,05	0,04	1,28	18,00	10,67	79,61	28,16	0,60	
№493/ЕС	ТН/2018/5	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/П/2	013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01							
№108/П/2	013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кгс./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02							
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>11,64</b>	<b>33,25</b>	<b>23,04</b>	<b>116,34</b>	<b>806,19</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>224,16</b>	<b>34,00</b>	<b>104,59</b>	<b>290,33</b>	<b>86,53</b>	<b>5,05</b>

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 8,)**

№22/ЕСТ	Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25	13,91	23,30	16,37	0,79		
																Б	Ж
№114/ЕС	ТН/2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69	
№335/ЕС	ТН 2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	1,37	26,12	25,06	13,65	384,64	0,13	0,30	48,33	43,50	108,82	301,77	49,33	4,10	
№493/ЕС	ТН/2018/5	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/П/2	013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01							
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,86</b>	<b>31,36</b>	<b>35,65</b>	<b>48,51</b>	<b>640,45</b>	<b>0,27</b>	<b>0,45</b>	<b>270,40</b>	<b>48,50</b>	<b>171,19</b>	<b>406,20</b>	<b>95,08</b>	<b>7,11</b>

**ПОЛДНИК (День 8,)**

<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,86</b>	<b>31,36</b>	<b>35,65</b>	<b>48,51</b>	<b>640,45</b>	<b>0,27</b>	<b>0,45</b>	<b>270,40</b>	<b>48,50</b>	<b>171,19</b>	<b>406,20</b>	<b>95,08</b>	<b>7,11</b>
--------------------------	--	--	--	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------

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		
№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		
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65		
<b>Итого по подменю:</b>				5,02	9,08	74,17	398,55	0,10	0,07	4,07	46,25	36,13	64,24	16,01	3,45		

Зае. производ

Абдуллина Р.Н./

Калькулятор *Мавлов* Назарич Т.С./



"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

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

Директор

Победева М.С.

Директор

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

Меню на 10.09.2024 года (День 8)

**Практичный завтрак 12-18 лет (День 8, )**

№ 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				
№68/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42				
№351/МО сква	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200	3,27	7,38	4,78	32,70	203,22	0,02	0,19	3,36	16,00	106,87	192,25	91,33	2,80				
№458/ЕСТ ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03				
№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/ЕСТ ТН2018/5	КИ СПОМОЛОЧНЫЙ 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				
<b>Итого по подменю:</b>		<b>100,00</b>	<b>8,03</b>	<b>17,99</b>	<b>15,93</b>	<b>80,19</b>	<b>536,81</b>	<b>0,17</b>	<b>0,44</b>	<b>3,96</b>	<b>76,00</b>	<b>247,67</b>	<b>352,15</b>	<b>129,43</b>	<b>4,35</b>				

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 8, )**

№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	
№233/ЕСТ ТН2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	156,15	160,07	33,16	0,48	
№458/ЕСТ ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03	
№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
№938/М ДСКВА	МАФФИН ШОКОЛАДНЫЙ 50Г	50	2,60	4,55	11,61	25,96	227,30	0,04	0,08		78,25	19,02	71,90	25,32	1,64	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>130,00</b>	<b>10,83</b>	<b>14,70</b>	<b>19,59</b>	<b>108,13</b>	<b>669,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,34</b>	<b>16,06</b>	<b>98,25</b>	<b>210,97</b>	<b>291,97</b>	<b>88,48</b>	<b>6,45</b>	

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 8, )**

№303/ЕСТ Н2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,74	6,93	7,44	155,25	0,13	0,18	0,59	58,25	69,77	245,45	52,77	1,20
№384/ЕСТ Н2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37

№ п/п	N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У	ккал	B1	B2	С	A,мкг	Ca	Р	Mg	Fe						
№156С/ТН/2018/	№458/ЕС/ТН2018	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОШНАЯ)	80	0,37	2,18	2,00	3,65	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22						
№109/П2/013/5	№79/ЕСТ/Н2018/5	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28														
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01												
		ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00											
Итого по подменю:			130,00	5,63	23,59	13,17	56,28	438,15	0,34	0,33	98,96	85,85	139,88	394,02	103,82	3,82						

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

№5/ЕСТ/Н2018	№283/Мо/сква	САЛАТ ИЗ ЕКАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	100	0,45	1,47	6,13	4,49	78,98	0,04	0,04	31,89		35,81	33,63	16,66	0,68
№283/Мо/сква		СУП-ЛАГША ДОМАШНЯЯ (M2022).	250	1,65	8,33	4,59	16,53	140,69	0,05	0,03	4,50	20,00	22,76	38,78	14,17	0,62
№347/ЕС/ТН2018/3		КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15		31,09	109,13	18,04	1,51
№660/Мо/ска 2022		РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (В№1) 180Г	180	4,35	4,54	4,63	43,51	233,77	0,06	0,04	1,53	21,60	12,81	95,54	33,80	0,72
№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	1кгс./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	13,99	39,68	28,59	139,90	976,25	0,33	0,31	238,07	41,60	133,32	355,78	110,07	6,11

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ/Н2018/5	№114/ЕС/ТН2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31	
																	№335/ЕС/ТН 2021
№22/ЕСТ/Н2018/5		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27		5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
№335/ЕС/ТН 2021		ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	1,37	26,12	25,06	13,65	384,64	0,13	0,30	48,33	43,50	108,82	301,77	49,33	4,10	
№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/П2/113/5		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	
Итого по подменю:			139,00	5,78	32,91	40,13	57,75	723,87	0,32	0,48	277,68	48,50	189,05	443,06	113,00	8,11	

ПОЛДНИК (День 8,)

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		
№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		
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65		
№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		
<b>Итого по подменю:</b>			<b>7,77</b>	<b>10,02</b>	<b>12,28</b>	<b>77,67</b>	<b>461,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>4,67</b>	<b>66,25</b>	<b>158,13</b>	<b>160,24</b>	<b>31,01</b>	<b>3,55</b>		

Заг. производ.

Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

Назарич Т.С./

