

"Утверждаю"  
ООО "Темас"

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

Директор Лебедева М.С./

Директор //

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)  
Меню на 11.09.2024 года (День 9)

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				

**Прасульный завтрак 7-11 лет (День 9,)**

№76/ЕСТ H2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	2,40	3,00						
№226/ЕСТ TH2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66	0,47					
№459/ЕСТ TH2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39				2,88									
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03											
№79/ЕСТ H2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00										
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,41</b>	<b>11,11</b>	<b>15,06</b>	<b>84,08</b>	<b>516,84</b>	<b>0,22</b>	<b>0,26</b>	<b>21,83</b>	<b>60,00</b>	<b>190,63</b>	<b>197,01</b>	<b>55,22</b>	<b>5,52</b>					

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 9,)**

№145/ЕСТ TH2018/5	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				
№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/ЕСТ TH2018/5	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					
№459/ЕСТ TH2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39													
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03	2,88										
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,52</b>	<b>21,72</b>	<b>24,97</b>	<b>85,16</b>	<b>652,50</b>	<b>0,47</b>	<b>0,19</b>	<b>19,11</b>	<b>45,08</b>	<b>99,27</b>	<b>257,06</b>	<b>69,05</b>	<b>4,22</b>					

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

№145/ЕСТ H2018/5	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				
№439/Ди г.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72					



№ п.з.	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		
№255/ЕС	МАКА РОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	130	3,12	4,91	4,82	31,23	187,93	0,08	0,03		23,40	17,94	41,87	7,56	0,78		
ТН2018/5	ОТВАРНЫЕ (ИЗ Т/С ПШЕНИЦЫ)																
№459/ЕС	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47				2,88		1,58	0,86	0,04		
ТН2018/5																	
№109/П2	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		
013/5																	
Итого по подменю:		96,26	4,43	31,88	26,05	44,31	539,14	0,25	0,25	10,73	74,88	59,47	302,88	50,47	3,77		

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№	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/М	САЛАТ "СВЕТОФОР".	60	0,25	0,59	3,14	2,53	40,72	0,02	0,02	13,94		13,33	14,72	7,06	0,29		
ОСКВА																	
№92/ЕСТ	СУП "Б. ОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	39,99	46,14	21,14	0,97		
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.																
№54-15М	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ.	240	6,05	24,43	12,31	60,52	450,62	0,17	0,09	2,10		39,88	248,35	134,74	2,18		
/М2022																	
№44/ЕС	КОМПО Т ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93		
ТН2018/5																	
№109/П2	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		
013/5																	
№108/П2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кгс./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60		
013/5																	
Итого по подменю:		96,26	11,80	31,51	17,23	118,02	753,72	0,33	0,20	37,52	5,00	113,85	371,51	183,94	5,90		

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

№	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		
№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48		
Н2018/5	ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ.																
№92/ЕСТ	СУП "БО РЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96		
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).																
№168/М2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88		
003																	
№156/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ	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		
ТН/2018/	ОВОЩНАЯ																
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88		
ТН2018/5	/БЕЗ САХАРА/																
№109/П2	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		
013/5																	
Итого по подменю:		96,26	4,68	22,05	29,31	46,79	539,46	0,48	0,39	143,95	46,51	123,77	334,32	91,96	7,42		

ПОЛДНИК (День 9,)

№	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
№460/ЕС	ЧАЙ С МО ЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08
ТН2018/5															
Итого по подменю:		200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08

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			
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01									
№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>			6,750	5,70	4,15	64,90	319,75	0,10	0,11	15,30	5,00	89,80	86,50	25,00	3,78			

Заг. производ

Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

*Назаров*

Назаров Т.С./









№ п/п	N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
					Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe					
№255/ЕС	ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	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					
№459/ЕС	ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88										
№109/П2	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>130,00</b>	<b>5,72</b>	<b>36,74</b>	<b>30,24</b>	<b>57,14</b>	<b>647,62</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>13,94</b>	<b>89,60</b>	<b>75,55</b>	<b>354,28</b>	<b>61,88</b>	<b>4,46</b>				

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)**

№156/М	ОСКВА	САЛАТ "СВЕТЛОФОР"	100	0,42	0,99	5,23	4,21	67,87	0,03	0,03	23,23		22,21	24,54	11,77	0,48	
№92/ЕСТ	Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21	
№54-15М	/М2022	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	280	7,06	28,50	14,36	70,61	525,72	0,20	0,11	2,45		46,52	289,74	157,19	2,54	
№484/ЕС	ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00						
№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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>139,00</b>	<b>14,21</b>	<b>37,94</b>	<b>21,61</b>	<b>142,01</b>	<b>915,03</b>	<b>0,41</b>	<b>0,25</b>	<b>51,53</b>	<b>5,00</b>	<b>142,87</b>	<b>450,90</b>	<b>222,87</b>	<b>7,09</b>

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

№42/ЕСТ	Н2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80	
№92/ЕСТ	Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20	
№168/М2	003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09	
№156/ЕС	ТН2018/	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	
№484/ЕС	ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00						
№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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>139,00</b>	<b>5,84</b>	<b>25,46</b>	<b>35,59</b>	<b>58,36</b>	<b>655,92</b>	<b>0,56</b>	<b>0,44</b>	<b>154,38</b>	<b>49,13</b>	<b>143,04</b>	<b>393,14</b>	<b>109,94</b>	<b>8,50</b>

**ПОЛДНИК (День 9,)**

№460/ЕС	Н2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08
---------	---------	---------------	-----	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

№ 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								
№589/л2 013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01														
№79/ЕСТ Н20Т8/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00													
Итого по подменю:			6,50	5,70	4,15	64,90	319,75	0,10	0,11	15,30	5,00	89,80	86,50	25,00	3,78								

Зав. производ.

/Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

Мухомов / Назарич Т.С./

