

"Утверждаю"

ООО "Лемас"

Директор

Лжебедева М.С.

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

Меню на 12.09.2024 года (День 10)

Директор

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 87" г.Терми

Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)

№ 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				
№70/ЕСТ H2018/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-И ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87				
№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00					
№232/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,76	5,88	5,80	27,57	186,01	0,16	0,14	0,76	15,00	117,63	150,69	37,42	0,93				
№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					
№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					
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>10,46</b>	<b>20,15</b>	<b>17,59</b>	<b>104,49</b>	<b>658,08</b>	<b>0,35</b>	<b>0,54</b>	<b>1,84</b>	<b>135,00</b>	<b>291,35</b>	<b>403,76</b>	<b>92,97</b>	<b>4,47</b>			

Завтрак "Теремка" 7-11 лет (День 10,)

№62/ЕСТ H2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-И 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	
№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	
№54-10Г Н/М2022	ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	200	0,75	0,06	0,02	7,50	30,46			1,80	1,89	1,32	1,80	0,09		
№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		
№9/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		
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>5,00</b>	<b>23,33</b>	<b>29,29</b>	<b>49,97</b>	<b>557,47</b>	<b>0,23</b>	<b>0,65</b>	<b>17,46</b>	<b>333,82</b>	<b>365,35</b>	<b>416,05</b>	<b>61,86</b>	<b>6,97</b>

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10,)

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА)	150/30	1,84	34,95	10,22	18,39	306,14	0,10	0,47	0,77	73,00	259,23	330,14	45,48	0,80
№460/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05





N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Итого по подменю:</b>				6,14	14,17	13,20	61,69	422,68	0,21	0,38	1,88	44,50	286,10	274,93	43,85	1,21	

Зав. производ.

Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

Навар

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 12.09.2024 года (День 10)



**Правильный завтрак 12-18 лет (День 10,)**

№ 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				
№70/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-И ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87				
№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00				
№232/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	156,84	200,92	49,89	1,24				
№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				
№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				
<b>Итого по подменю:</b>			<b>100,00</b>	<b>11,38</b>	<b>22,11</b>	<b>19,52</b>	<b>113,68</b>	<b>720,08</b>	<b>0,40</b>	<b>0,59</b>	<b>2,09</b>	<b>140,00</b>	<b>330,56</b>	<b>453,99</b>	<b>105,44</b>	<b>4,78</b>			

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10,)**

№62/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-И 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	
№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	
№54-10Г Н/М2022	ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	200	0,75	0,06	0,02	7,50	30,46			1,80		1,89	1,32	1,80	0,09	
№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	
№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>130,00</b>	<b>5,11</b>	<b>27,84</b>	<b>35,01</b>	<b>51,14</b>	<b>631,55</b>	<b>0,26</b>	<b>0,81</b>	<b>17,63</b>	<b>420,36</b>	<b>408,98</b>	<b>494,76</b>	<b>68,56</b>	<b>7,78</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10,)**

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ/ДИЕТА	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	408,19	0,14	0,63	1,03	97,33	343,81	439,81	60,53	1,05
№460/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05



№ 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						
№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
№79/ЕСТ H2018/5	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: 130,00 5,58 51,11 16,02 55,83 572,94 0,23 0,75 19,33 102,33 439,51 536,41 91,23 5,99

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)**

№9/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36								42,23	31,17	14,39	0,58
№120/ЕС TH2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,68	9,41	12,40	16,84	216,59	0,11	0,14	15,56	15,00							36,73	153,41	42,04	1,56
№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
№646/Мо сква	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180Г	180	4,26	5,22	6,44	42,55	248,99	0,31	0,18	52,20								28,09	151,89	60,15	2,37
№501/ЕС TH2018/3	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	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 13,74 36,51 49,74 137,31 1143,71 0,76 0,53 97,36 41,13 157,64 574,63 170,81 11,33

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10,)**

№9/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	0,33	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36								42,08	31,17	14,39	0,57
№113/ЕС TH2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50								22,52	64,96	24,41	1,04
№327/ЕС TH2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	21,35	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	25,46							26,95	263,17	49,45	3,87
№489/ЕС TH2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03	0,01	0,01	4,50								7,50	4,80	2,10	0,12
№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 5,64 28,39 34,97 56,23 653,18 0,37 0,35 69,57 25,46 105,95 395,90 97,85 6,53

**ПОЛДНИК (День 10,)**

№467/ЕС TH2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80								252,00	190,00	30,00	0,20
№535/ЕС TH2018/5	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	3,91	6,27	6,15	39,07	237,06	0,10	0,06	0,06	33,38							26,68	63,93	10,46	0,77

№ 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				
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
<b>Итого по подменю:</b>			5,85	12,47	11,55	58,47	388,06	0,21	0,38	11,86	33,38	294,68	264,93	49,46	3,17				

Заг. производ. Абдуллина Р.Н./ Калькулятор Наварич Т.С./

