"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"
Директор _____ /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми
Директор _____ //

Меню на 13.09.2024 года (День 11)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
Правильный завтрак 7-11 лет (День 11,)															
№284/ЕСТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31
№464/ЕСТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№108/П2013/5	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/ЕСТН2018	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79
Итого по подменю:		96,26	11,56	37,58	10,06	115,56	703,58	0,25	0,64	14,64	48,02	404,46	482,92	128,02	2,85
Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 11,)															
№145/ЕСТН2018/5	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
№472/МОСКВА	КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ	100	1,10	10,00	7,40	11,01	150,69	0,08	0,11	1,48	39,16	63,31	165,23	36,74	0,70
№374/ЕСТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19
№464/ЕСТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№110/П2013/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	8,15	21,39	16,64	81,50	561,73	0,38	0,43	32,07	66,16	258,58	433,32	110,13	3,87
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 11,)															
№3/ЕСТН2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№364/ЕСТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25
№209/ЕСТН2018/5	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130Г	130	2,88	4,04	5,18	28,75	177,81	0,05	0,03		26,00	22,63	141,32	17,43	0,82

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
№458/ЕСТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2013/5	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
	Итого по подменю:	**96,26**	4,83	24,48	20,39	48,14	474,08	0,17	0,14	22,69	116,00	71,92	326,37	99,91	3,78

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)

№68/Москва 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ.	60	0,46	0,75	4,26	4,58	59,65	0,03	0,04	3,06		16,58	30,70	19,30	0,40
№144/П2013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№610/Москва	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВ. СУХАРЯМИ.	90	1,12	18,35	11,77	11,22	224,19	0,01	0,03		47,25	5,63	11,60	0,60	0,14
№204/ЕСТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№54-5ХН/М2022	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200	1,12	0,24	0,13	11,15	47,52	0,01	0,01	5,00		10,55	7,93	6,75	0,62
№109/П2013/5	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/П2013/5	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
	Итого по подменю:	**96,26**	10,93	37,27	27,49	109,25	834,57	0,35	0,34	24,88	90,25	95,83	392,21	211,33	9,05

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

№145/ЕСТН2018/5	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
№132/ЕСТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66
№343/ЕСТН2021	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	2,03	27,16	26,30	20,29	426,57	0,15	0,32	25,30	50,25	99,63	320,94	56,89	4,21
№498/ЕСТН2018	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
№109/П2013/5	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
	Итого по подменю:	**96,26**	4,82	34,27	30,81	48,24	610,38	0,35	0,50	75,99	66,25	195,36	496,74	122,85	7,59

ПОЛДНИК (День 11,)

№464/ЕСТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№284/ЕСТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	100/30	3,99	20,86	5,25	39,91	290,41	0,08	0,28	0,46	32,02	203,28	239,04	35,06	0,88

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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
	Итого по подменю:	**130,00**	5,54	25,59	25,28	55,33	551,26	0,19	0,16	35,03	120,00	89,84	357,47	107,92	4,42

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№68/Москва 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ	100	0,76	1,25	7,10	7,64	99,41	0,05	0,06	5,10		27,63	51,17	32,17	0,67
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
№610/Москва	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВ. СУХАРЯМИ	100	1,25	20,39	13,08	12,47	249,10	0,01	0,03		52,50	6,25	12,89	0,67	0,15
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
№54-5ХН /М2022	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200	1,12	0,24	0,13	11,15	47,52	0,01	0,01	5,00		10,55	7,93	6,75	0,62
№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
	Итого по подменю:	**139,00**	13,55	44,26	34,13	135,43	1027,18	0,45	0,41	30,88	104,90	123,38	492,06	265,84	11,10

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83
№343/ЕС ТН2021	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	2,03	27,16	26,30	20,29	426,57	0,15	0,32	25,30	50,25	99,63	320,94	56,89	4,21
№498/ЕС ТН2018	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
№109/П2 013/5	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**	5,80	36,51	32,06	57,99	669,57	0,39	0,54	89,91	70,25	221,30	540,46	140,53	8,58

ПОЛДНИК (День 11,)

№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31