

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор



Ллебедева М.С.

Директор



Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)
Меню на 16.09.2024 года (День 1)

№ 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						

Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)

№62/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	
№229/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91	
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93		9,34		37,37	0,15	0,17		0,06					
№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
№589/П2 013/5	ПРЯНИКИ 1ШТ.	1ШТ	1,89	1,83	1,15	18,88	93,15	0,02	0,01				2,75	12,50	2,25	0,20
Итого по подменю:		96,26	8,97	18,31	17,13	89,74	586,85	0,42	0,49	1,04	82,27	359,46	375,73	68,02	3,26	

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,)

№76/ЕСТ Н2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01			20,00	1,20	1,50		0,01	
№86/МО СКВА	ДЖЕМ (ПОРЦИЯМИ)	30	2,15	0,15		21,48	86,52	0,01	0,72			3,60	5,40	2,70	0,12	
№226/ЕС ТН2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150	2,39	4,71	4,94	23,92	158,96	0,07	0,13	0,72	15,00	108,56	96,85	16,25	0,35	
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93		9,34		37,37	0,15	0,17		0,06					
№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
№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	
Итого по подменю:		96,26	9,37	9,45	9,67	93,66	500,00	0,35	0,38	16,44	35,06	148,86	163,75	48,95	4,78	

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Дюета №9 (День 1,)

№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
-----------------	---------------	-------	------	------	------	-------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ п/п	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				
№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				
№464/ЕС	ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,69	3,02	2,50	6,92	62,26	0,04	0,15	0,90		126,00	95,00	15,00	0,10				
№109/П2	013/5	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				
Итого по подменю:			96,26	4,68	21,17	23,22	46,76	480,75	0,24	0,72	19,42	271,61	296,08	404,45	63,71	8,04				

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)

№1/ЕСТ	Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	0,59	1,05	6,05	5,91	82,35	0,02	0,03	25,07		28,40	19,92	10,64	0,38
№92/ЕСТ	Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	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
№543/М	ОСКВА	МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	1,13	11,05	11,98	11,32	197,45	0,07	0,10	3,56	5,20	15,26	116,36	21,49	1,92
№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	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
№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
Итого по подменю:			96,26	11,33	24,09	25,21	113,35	777,38	0,33	0,26	50,11	37,20	132,14	302,63	87,39	8,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)

№1/ЕСТ	Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	0,31	1,11	6,06	3,06	71,18	0,02	0,03	26,42		29,75	20,85	11,12	0,39
№92/ЕСТ	Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	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
№363/ЕС	ТН2018	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90	0,03	20,29	2,35	0,26	103,35			0,32		1,56	1,98	0,48	0,03
№374/ЕС	ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,88	64,79	21,73	0,79
№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 45Г	45	1,68	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01			10,35	47,70	11,25	1,40

Итого по подменю: 96,26 4,89 30,69 14,11 48,83 448,21 0,29 0,24 81,22 23,00 125,47 245,46 89,72 4,97

ПОЛДНИК (День 1,)

№ 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						
№616/Л2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06										
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44							
№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							
Итого по подменю:				5,88	6,32	51,96	58,87	314,37	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94						4,04

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 16.09.2024 года (День 1)

№ 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 1,)

№62/ЕСТ H2018/5	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
№229/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03						
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01						
Итого по подменю:		100,00	11,98	22,47	18,70	119,80	737,90	0,47	0,50	1,04	82,27	369,11	420,03	77,77	4,39

Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 1,)

№76/ЕСТ H2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10г	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	2,40	3,00	0,02
№86/МО СКВА	ДЖЕМ (ПОРЦИЯМИ)	30	2,15	0,15		21,48	86,52		0,01	0,72		3,60	5,40	2,70	0,12
№226/ЕС ТН2018/5	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
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№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
№79/ЕСТ H2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03			24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:		130,00	10,17	11,07	14,93	101,69	586,02	0,37	0,43	16,67	60,06	186,25	197,53	54,36	4,91

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 1,)

№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
--------------------	---------------	-------	------	------	------	-------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ п/п	N реч.	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	Мг	Fe			
№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			
№464/ЕС	ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,69	3,02	2,50	6,92	62,26	0,04	0,15	0,90		126,00	95,00	15,00	0,10			
№109/П2	013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86			

Итого по подменю: 130,00 5,16 26,46 29,08 51,66 574,13 0,28 0,88 19,59 358,15 342,01 493,76 72,91 9,16
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

№1/ЕСТ	Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	138,26	0,03	0,04	41,79		47,34	33,20	17,74	0,63
№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
№543/М	ОСКВА	МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	1,13	11,05	11,98	11,32	197,45	0,07	0,10	3,56	5,20	15,26	116,36	21,49	1,92
№255/ЕС	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/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
№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 13,69 27,90 30,60 136,72 935,72 0,40 0,29 71,20 42,60 168,72 353,75 108,01 9,57
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)

№1/ЕСТ	Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	0,51	1,85	10,09	5,10	118,63	0,03	0,04	44,04		49,59	34,75	18,54	0,64
№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
№363/ЕС	ТН2018	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100	0,03	22,55	2,61	0,29	114,84			0,36		1,73	2,20	0,54	0,03
№374/ЕС	ТН2018/5	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
№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 5,84 34,76 20,36 58,35 558,80 0,35 0,30 111,74 32,00 168,16 297,45 111,98 5,70
ПОЛДНИК (День 1,)

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				
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06								
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74				
№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				
Итого по подменю:			5,88	6,32	5,96	58,87	314,37	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04				

Зав. производ.

Абдуллина Р.Н.

Калькулятор

Мухомов

Назарич Т.С./

