

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор

Ллебедева М.С./

Директор

[Signature]

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

Меню на 17.09.2024 года (День 2)

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

Правильный завтрак 7-11 лет (День 2,)

№278/ЕС	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,30	36,16	7,17	43,03	381,32	0,11	0,48	0,95	37,00	327,14	378,71	52,71	0,81
№458/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2	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	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 8,23 39,13 8,07 82,27 558,62 0,21 0,53 15,95 37,00 358,34 421,31 76,11 4,74

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 2,)

№145/ЕС	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
№555/М	ЧИПОЛЕТТИ ИЗ Г-ОВЯДИНЫ.	90	0,94	12,92	10,89	9,36	187,34	0,07	0,11	1,50		20,66	139,78	21,52	2,16
№374/ЕС	ПРОРЕ 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
№458/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№110/П2	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 6,93 21,53 17,69 69,15 522,50 0,35 0,29 41,99 27,00 87,98 310,47 83,51 5,45

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Дюшета №9 (День 2,)

№73/П20	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,71	1,03	3,91	7,08	67,62	0,03	0,02	4,41		8,15	20,14	10,26	0,29
№193/М2	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	294,23	0,06	0,19	2,49	51,01	41,92	170,24	19,21	1,28
№156/ЕС	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

№ 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		
Итого по подменю:				4,99	23,98	5,60	49,81	345,60	0,08	0,30	0,49	29,00	215,37	252,71	35,12	0,67	

Заг. производ.

Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

Молова

Наварич Т.С./



"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор



Млебедева М.С.

Директор



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

Меню на 17.09.2024 года (День 2)

Практичный завтрак 12-18 лет (День 2,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe			
№278/ЕС	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04			
№458/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01				40,20											
№108/П2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02					0,30				
№79/ЕСТ	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:			100,00	9,11	50,46	9,60	91,01	652,80	0,24	0,68	16,17	49,33	433,85	524,27	90,17	4,97		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2,)

№145/ЕС	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	
№555/М	ЧИПОЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,04	14,36	12,10	10,40	208,16	0,08	0,12	1,67		22,96	155,32	23,91	2,40	
№374/ЕС	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43	
№458/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01				40,20									
№110/П2	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	0,03	
Итого по подменю:			130,00	7,61	24,05	20,17	76,06	582,62	0,41	0,35	57,26	32,40	104,85	355,85	100,42	6,29
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2,)																
№73/П20	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48	
№193/М2	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	0,68	17,62	28,30	6,82	353,08	0,07	0,23	2,99	61,21	50,30	204,29	23,05	1,54	
№156/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60	53,73	100,99	33,11	2,74	

