

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор

Илебедева М.С.

Директор

Илебедева М.С.

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)
Меню на 18.09.2024 года (День 3)

Правильный завтрак 7-11 лет (День 3,)

№ п/п	N рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
				ХЕ	Б	Ж	У	ккал	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe						
№231/ЕС	ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,23	5,44	6,36	22,32	168,28	0,14	0,16	0,80	15,00	127,30	161,53	43,24	0,96							
№459/ЕС	ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39				2,88	3,18	1,58	0,86	0,07							
№108/П2	013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			3,18	11,50	43,50	16,50	1,00						
№468/ЕС	ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10							
№590/П2	013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20Г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42							
Итого по подменю:				96,26	7,52	15,96	12,03	75,12	473,13	0,28	0,40	4,28	37,00	269,78	320,61	79,60	2,55						

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)

№424/М	ОСКВА	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КАКАО СО СГ/МОЛОКОМ	150/30	3,82	34,76	7,42	38,23	359,76	0,09	0,42	0,58	38,25	271,97	366,35	69,93	1,99	
№459/ЕС	ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39				2,88	3,18	1,58	0,86	0,07	
№108/П2	013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30Г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			3,18	11,50	43,50	16,50	1,00
№468/ЕС	ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10	
№590/П2	013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20Г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42	
Итого по подменю:				96,26	8,14	43,70	12,89	81,37	617,61	0,20	0,65	4,06	60,25	409,85	508,03	99,69	3,18

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)

№21/ЕСТ	Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90	21,85	20,24	12,42	0,63		
№327/ЕС	ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	34,38	316,22	59,47	4,66	
Итого по подменю:				96,26	8,14	43,70	12,89	81,37	617,61	0,20	0,65	4,06	60,25	409,85	508,03	99,69	3,18

№ реч.	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				
№541/ЕС ТН-2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56				
№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:			5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06				

Зае. производ.

/Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

Наварич Т.С.

Наварич Т.С./



