

"Утверждаю"

ООО "Лемас"

Директор

Лебедева М.С./

Директор

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

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

Меню на 19.09.2024 года (День 4)

№ 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			

Правильный завтрак 7-11 лет (День 4,)

№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
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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.	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:

96,26 5,85 18,28 20,52 58,47 492,33 0,22 0,58 19,00 271,61 172,48 303,55 54,51 7,47

Завтрак "Теремка" 7-11 лет (День 4,)

№66/Мос квв 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ.	60	0,65	0,94	4,37	6,45	68,92	0,05	0,03	7,02		10,64	29,12	14,66	0,43
№586/М ОСКВА	КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ.	240	4,24	27,74	15,60	42,43	421,51	0,06	0,12	0,20	85,68	207,53	200,62	39,48	0,88
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№110/П2 013/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 8,77 33,47 20,69 87,69 671,67 0,19 0,18 7,70 85,68 234,37 291,24 73,34 2,92

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 4,)

№239/П2 018/5	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	1,10	15,73	8,05	10,98	179,35	0,13	0,21	2,35	72,10	62,75	240,45	45,71	1,51	
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА)	150	1,18	3,67	4,20	11,77	99,57	0,08	0,13	47,12	18,00	101,01	91,33	40,30	1,03	
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37									
№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

№ 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		
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	1ШТ/150Г	1,55	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50		28,50	24,00	18,00	3,45		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,96</b>	<b>22,34</b>	<b>13,13</b>	<b>49,46</b>	<b>405,44</b>	<b>0,27</b>	<b>0,40</b>	<b>56,97</b>	<b>90,10</b>	<b>199,16</b>	<b>387,58</b>	<b>111,51</b>	<b>6,92</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)**

№ 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		
№146/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36		
№106/ЕС ТН2018	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	0,98	4,03	4,70	9,83	97,77	0,03	0,04	2,26		9,61	55,38	12,87	0,69		
№522/М ОСКВА	БИТОЧКИ С ГЕРКУЛЕСОМ. (СВИНИНА+КУРА)	90	1,09	10,62	18,56	10,89	253,03	0,26	0,11	1,23		18,08	53,20	133,67	30,07	1,18	
№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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>10,74</b>	<b>25,50</b>	<b>29,60</b>	<b>107,46</b>	<b>798,58</b>	<b>0,49</b>	<b>0,24</b>	<b>10,49</b>	<b>45,08</b>	<b>125,10</b>	<b>323,66</b>	<b>85,46</b>	<b>7,46</b>

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 4,)**

№ 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		
№3/ЕСТ Н2018/5	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		
№106/ЕС ТН2018	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	0,98	4,03	4,70	9,83	97,77	0,03	0,04	2,26		9,61	55,38	12,87	0,69		
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51		67,20	29,97	238,50	114,75	2,50	
№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	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,99</b>	<b>34,28</b>	<b>20,55</b>	<b>49,91</b>	<b>524,79</b>	<b>0,34</b>	<b>0,28</b>	<b>65,29</b>	<b>67,20</b>	<b>82,13</b>	<b>403,71</b>	<b>167,12</b>	<b>6,30</b>

**ПОЛДНИК (День 4,)**

№ 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		
№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	
№46/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		
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60Г	60	3,70	4,17	7,05	36,98	228,10	0,07	0,05			37,02	10,54	43,79	6,81	0,58	

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	Мг	Fe	
<b>Итого по подменю:</b>				6,67	14,42	18,98	66,72	496,06	0,15	0,30	1,04	99,23	342,84	289,99	48,66	1,80

Зав. производ.

Абдуллина Р.Н.

Калькулятор

Наварич Т.С.



"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

"Согласовано"  
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор 



Директор 



Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)  
Меню на 19.09.2024 года (День 4)

№ 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				

**Практичный завтрак 12-18 лет (День 4,)**

№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
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№108/П2 013/5	ЖЛБ 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	ДРУЖТ 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>100,00</b>	<b>5,96</b>	<b>22,79</b>	<b>26,24</b>	<b>59,64</b>	<b>566,41</b>	<b>0,25</b>	<b>0,74</b>	<b>19,17</b>	<b>358,15</b>	<b>216,11</b>	<b>382,26</b>	<b>61,21</b>	<b>8,28</b>

**Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 4,)**

№66/Мос ква 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ	100	1,08	1,56	7,29	10,75	114,87	0,08	0,06	11,70		17,74	48,54	24,43	0,72
№586/М ОСКВА	КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ 280Г	280	4,95	32,37	18,20	49,50	491,76	0,07	0,14	0,24	99,96	242,12	234,05	46,06	1,02
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№110/П2 013/изд.5	ЖЛББ 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>130,00</b>	<b>9,91</b>	<b>38,72</b>	<b>26,21</b>	<b>99,06</b>	<b>787,87</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>12,42</b>	<b>99,96</b>	<b>276,06</b>	<b>344,09</b>	<b>89,69</b>	<b>3,35</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 4,)**

№299/П2 018/5	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	1,10	15,73	8,05	10,98	179,35	0,13	0,21	2,35	72,10	62,75	240,45	45,71	1,51
№378/ЕС ТН2018	КАЛПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА)	150	1,18	3,67	4,20	11,77	99,57	0,08	0,13	47,12	18,00	101,01	91,33	40,30	1,03
№461/ЕС ТН2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П2 013/5	ХЛББ 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

№ п/п	N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Амкг	Са	Р	Мг	Fe					
№79/ЕСТ H2018/5		ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	1ШТ/150Г	1,55	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50				28,50	24,00	18,00	3,45			
Итого по подменю:				130,00	5,71	23,90	13,41	56,92	444,04	0,30	0,41	56,97	90,10	203,76	408,78	116,51	7,54				

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)**

№ п/п	№146/ЕСТ ТН2018/5	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Амкг	Са	Р	Мг	Fe					
№146/ЕСТ ТН2018/5		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00				23,00	24,00	14,00	0,60			
№106/ЕСТ ТН2018		СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	1,23	5,04	5,88	12,29	122,22	0,03	0,04	2,83				12,01	69,22	16,09	0,86			
№522/М ДСКВА		БИТОЧКИ С ГЕРКУЛЕСОМ (СВИНИНА+КУРА)	100	1,21	11,80	20,62	12,10	281,15	0,28	0,12	1,37	20,09	59,11	148,52	33,41	1,31					
№255/ЕСТ 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/ЕСТ 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 0-13/5		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 0-13/5		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	12,88	30,73	34,19	128,68	945,88	0,57	0,27	13,20	52,49	151,35	389,01	105,97	8,58				

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)**

№ п/п	№3/ЕСТ H2018/5	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Амкг	Са	Р	Мг	Fe					
№3/ЕСТ H2018/5		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86				36,09	23,38	13,33	1,29			
№106/ЕСТ ТН2018		СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	1,23	5,04	5,88	12,29	122,22	0,03	0,04	2,83				12,01	69,22	16,09	0,86			
№373/ЕСТ ТН2018		РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51	67,20	29,97	238,50	114,75	2,50					
№98/ЕСТ 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	5,88	36,56	25,96	58,87	618,37	0,36	0,29	78,20	67,20	101,27	437,50	178,17	7,29				

**ПОЛДНИК (День 4,)**

№ п/п	№6/ЕСТ H2018/5	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Амкг	Са	Р	Мг	Fe					
№6/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					
№461/ЕСТ 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				
№555/П2 013/5		КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	6,16	6,96	11,75	61,64	380,17	0,12	0,08		61,70	16,91	72,85	11,30	0,96					