

"Утверждаю"
ООО "Темас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор *И. Лебедева* /Лебедева М.С./

Директор *И. Лебедева* //

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)
Меню на 23.09.2024 года (День 7)



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

Практильный завтрак 7-11 лет (День 7,)																
№21/ЕСТ	№2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69		14,63	29,72	20,47	0,39
№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
№461/ЕС	ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25								
№110/П2	013/мзд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03						0,45
№590/П2	013/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
Итого по подменю:			96,26	7,70	21,57	28,31	77,02	649,54	0,23	0,60	3,21	275,11	168,81	355,77	64,88	5,14

Завтрак "Перемелка" 7-11 лет (День 7,)																
№52/Мос	ква 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОГУРЦОМ.	60	0,21	0,78	4,25	2,05	49,59	0,02	0,02	17,36		21,12	17,31	8,56	0,32
№603/М	ОСКВА	БИФШТЕКС "НЕЖНОСТЬ".	90	0,88	18,11	15,87	8,77	250,50	0,03	0,03		23,40	16,92	25,89	6,97	0,54
№204/ЕС	ТН2018/5	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
№461/ЕС	ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25								0,45
№110/П2	013/мзд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03						0,45
Итого по подменю:			96,26	9,07	32,26	28,00	90,63	744,09	0,13	0,23	22,28	50,40	73,09	307,81	169,88	7,07
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,)																
№145/ЕС	ТН2018/5	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
№354/ЕС	ТН2018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	27,36	304,82	18,67	6,49

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100	2,61	5,77	4,77	26,06	170,23		0,10	3,28	18,00	13,87	137,81	91,30	3,09		
№461/ЕС ТН2018/1	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37										
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./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 4,59 25,99 20,23 45,82 469,72 0,36 2,19 49,04 7665,70 56,53 490,03 129,47 11,05

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, 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		
№115/ЕС ТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЮ.	200/5	1,18	3,27	3,99	11,82	96,42	0,10	0,07	21,75		44,77	81,81	26,74	1,12		
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	0,87	14,42	14,09	8,68	219,37	0,08	0,15	0,21		41,10	163,03	23,46	2,17		
№179/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,86	3,69	8,42	18,63	165,73	0,13	0,12	20,20		51,26	69,87	96,02	27,79		
№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	1кгс./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 1/40Г	1кгс./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80		

Итого по подменю: 96,26 9,46 27,36 27,38 94,66 735,96 0,43 0,40 49,16 86,66 199,64 435,86 115,09 9,23

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
№145/ЕС ТН2018/5	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		
№115/ЕС ТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЮ.	200/5	1,18	3,27	3,99	11,82	96,42	0,10	0,07	21,75		44,77	81,81	26,74	1,12		
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	0,33	14,46	7,21	3,31	136,12	0,06	0,07	3,48		17,29	116,01	55,81	1,05		
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	1,61	2,01	3,85	16,13	107,18	0,12	0,08	19,72		13,80	59,17	22,84	0,92		
№498/ЕС ПН2018	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 13/5	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 4,86 24,35 15,72 48,67 436,81 0,41 0,31 79,95 115,05 104,01 363,09 147,64 5,81

ПОЛДНИК (День 7,)

№ п.з.	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				
№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			
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02			3,50	10,15	31,50	7,00	0,74			
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00				28,80	19,80	16,20	3,96			
Итого по подменю:			6,55	6,37	6,65	65,57	347,59	0,12	0,21	18,90		3,50	165,40	146,30	38,20	4,85			

Зав. производ.

Абдуллина Р.Н.

Калькулятор

Молодов

Назарич Т.С.



"Утверждено"
ООО "Темас"

Директор *М. С. Лебедева*



Директор



"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)
Меню на 23.09.2024 года (День 7)

№ 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			

№21/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	1,17	8,08	11,18	122,14	0,05	0,06	4,49	24,39	49,54	34,12	0,64			
№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		
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25										
№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	0,05
№90/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02				3,50	10,15	31,50	7,00	0,74

Итого по подменю: 100,00 8,11 25,79 37,04 81,13 761,57 0,28 0,78 5,18 361,65 219,90 439,90 84,33 5,67
Завтрак "Перемелка" 12-18 лет (День 7,)

№52/Мос ква 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОГУРЦОМ	100	0,34	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93	35,20	28,86	14,27	0,53		
№603/М ОСКВА	БИФШТЕКС "НЕЖНОСТЬ"	100	0,97	20,12	17,63	9,74	278,33	0,04	0,03			26,00	18,80	28,77	7,74	0,60
№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	
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25									
№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	0,05

Итого по подменю: 130,00 10,07 36,52 34,03 100,79 856,05 0,15 0,26 34,83 58,40 93,21 363,59 203,75 8,27
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 7,)

№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	
№354/ЕС Н2018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	27,36	304,82	18,67	6,49

№ п/п	N 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		
№204/ЕС	ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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			
№461/ЕС	ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01	0,01	0,07	0,37	0,37										
№109/П/2	013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01								
Итого по подменю:			130,00	5,85	28,93	22,62	58,51	553,75	0,38	2,26	60,68	7674,70	67,91	564,03	181,87	12,80		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

№146/ЕС	ТН2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМ И (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	
№115/ЕС	ТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250/5	1,47	4,06	4,80	14,74	118,49	0,12	0,08	27,19	25,00	54,86	101,50	33,31	
№405/Ди	ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,02	15,65	9,64	243,74	0,08	0,17	0,23	16,00	45,66	181,14	26,07	
№179/ЕС	ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	2,24	4,43	10,10	22,36	198,87	0,16	0,14	24,25	61,51	83,85	115,22	33,34	
№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/П/2	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/П/2	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	10,78	31,60	31,57	107,78	843,40	0,51	0,47	60,67	102,51	239,77	511,16	138,72	10,40

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

№145/ЕС	ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ-1 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	
№115/ЕС	ТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250/5	1,47	4,06	4,80	14,74	118,49	0,12	0,08	27,19	25,00	54,86	101,50	33,31	
№364/ЕС	ТН2018/5	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	
№150/ЕС	ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	1,61	2,01	3,85	16,13	107,18	0,12	0,08	19,72	19,05	13,80	59,17	22,84	
№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/П/2	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	5,56	28,87	18,13	55,64	504,32	0,46	0,35	96,08	134,05	124,30	421,69	174,63	6,80

Полдник (День 7,)

№ п/п	№ 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		
	№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	
	№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74		
	№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:				6,55	6,37	6,65	65,57	347,59	0,12	0,21	18,90	3,50	165,40	146,30	38,20	4,85		

Зав. производ.

Абдуллина Р.Н./

Калькулятор /Наварич Т.С./

