

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

Директор

Лебедева И.С./

Директор

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)
Меню на 26.09.2024 года (День 10)

Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)

№ п/п	N 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	Мг	Fe				
№70/ЕСТ	Н2018/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87				
№266/ЕСТ	ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00				
№232/ЕСТ	ТН2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,76	5,88	5,80	27,57	186,01	0,16	0,14	0,76	15,00	117,63	150,69	37,42	0,93				
№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				
№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				
Итого по подменю:				96,26	10,46	20,15	17,59	104,49	658,08	0,35	0,54	1,84	135,00	291,35	403,76	92,97	4,47			

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 10,)

№ 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	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				
№267/ЕСТ	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				
№54-10г	Н/М2022	ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	200	0,75	0,06	0,02	7,50	30,46			1,80		1,89	1,32	1,80	0,09				
№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				
№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	5,00	23,33	29,29	49,97	557,47	0,23	0,65	17,46	333,82	365,35	416,05	61,86	6,97			
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10,)																				
№278/ЕСТ	Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ (ДИЕТА)	150/30	1,84	34,95	10,22	18,39	306,14	0,10	0,47	0,77	73,00	259,23	330,14	45,48	0,80				
№460/ЕСТ	Н2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05				

№ 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	Мg	Fe						
№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	
№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	
Итого по подмену:				96,26	4,97	39,46	12,61	49,69	470,89	0,19	0,59	19,07	78,00	354,93	426,74	76,18	5,74				

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)

№9/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,13	0,01	0,01	15,22	25,34	18,70	8,64	0,35							
															Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С
№120/ЕСТ TH2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	1,35	7,53	9,92	13,47	173,27	0,09	0,11	12,45	12,00	29,39	122,73	33,63	1,25						
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88						
№646/Мо сква	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ.	150	3,55	4,35	5,37	35,46	207,50	0,26	0,15	43,50	23,41	126,58	50,12	1,97							
№501/ЕСТ TH2018/3	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 1 КУС.	1кгс./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02												
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01												
Итого по подмену:				96,26	11,30	30,14	39,96	112,86	932,16	0,63	0,44	75,39	35,51	122,31	473,88	137,80	9,78				

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)

№9/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	0,20	1,01	6,06	2,04	66,75	0,01	0,01	16,12	26,69	19,63	9,12	0,36							
															Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С
№113/ЕСТ TH2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20	18,01	51,97	19,52	0,83							
№327/ЕСТ TH2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	21,35	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	25,46	26,95	263,17	49,45	3,87						
№489/ЕСТ TH2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50											
№109/П2 013/5	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 подмену:				96,26	4,90	26,83	30,28	49,00	575,80	0,33	0,32	57,03	25,46	84,90	366,07	86,44	5,96				

ПОЛДНИК (День 10,)

№467/ЕС TH2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80	252,00	190,00	30,00	0,20	
															Б
№535/ЕС TH2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г	100	5,21	8,37	8,20	52,09	316,08	0,13	0,08	0,08	44,50	34,10	84,93	13,85	1,01

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe		

Итого по подменю:

Заг. производ

/Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

Мухомор

/Назарич Т.С./



5,17	14,17	13,20	61,69	422,68	0,21	0,38	1,88	44,50	286,10	274,93	43,85	1,21
------	-------	-------	-------	--------	------	------	------	-------	--------	--------	-------	------

"Утверждаю"
ООО "Темас"

Директор
Ильбедева М.С.
Ильбедева М.С.

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)
Меню на 26.09.2024 года (День 10)

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми
Директор
Ильбедева М.С.

Правильный завтрак 12-18 лет (День 10,)

№70/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминный, мг							Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж	У	К		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
№266/ЕСТ ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00						
№232/ЕСТ ТН2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	156,84	200,92	49,89	1,24					
№461/ЕСТ ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90										
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03											
Итого по подменю:		100,00	11,38	22,11	19,52	113,68	720,08	0,40	0,59	2,09	140,00	330,56	453,99	105,44	4,78					

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10,)

№62/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминный, мг							Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж	У	К		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
№267/ЕСТ ТН2018/5	СМЛЕТ 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					
№54-10Г Н/М2022	Ч ДАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	200	0,75	0,06	0,02	7,50	30,46			1,80										
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02											
№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										
Итого по подменю:		130,00	5,11	27,84	35,01	51,14	631,55	0,26	0,81	17,63	420,36	408,98	494,76	68,56	7,78					

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10,)

№278/ЕСТ Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА	200/40	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминный, мг							Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж	У	К		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
№460/ЕСТ Н2018/5	Ч АЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05					

№ 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	Мg	Fe							
№109/Л/2 013/5	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	
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ С ВЕЖИЙ.	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:		130,00	5,58	51,11	16,02	55,83	572,94	0,23	0,75	19,33	102,33	439,51	536,41	91,23	5,99							

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36	42,23	31,17	14,39	0,58	
															№120/ЕСТ ТН2018/5
№168/М/2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
№646/Мо сква	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180Г	180	4,26	5,22	6,44	42,55	248,99	0,31	0,18	52,20		28,09	151,89	60,15	2,37
№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/Л/2 013/5	ХЛЕБ ПШЕ НИЧНЫЙ 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/Л/2 013/5	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:		139,00	13,74	36,51	49,74	137,31	1143,71	0,76	0,53	97,36	41,13	157,64	574,63	170,81	11,33

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10,)

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	0,33	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36	42,08	31,17	14,39	0,57		
															№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	21,35	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21		25,46	26,95	263,17	49,45	3,87
№489/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12	
№109/Л/2 013/5	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:		139,00	5,64	28,39	34,97	56,23	653,18	0,37	0,35	69,57	25,46	105,95	395,90	97,85	6,53	

Полдник (День 10,)

№467/ЕС Н2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80	252,00	190,00	30,00	0,20	
															№535/ЕС Н2018/5
Итого по подменю:		275,00	4,91	11,60	11,15	29,20	1203,76	0,45	0,65	3,60	1284,00	220,00	60,00	0,40	

№ 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				
№79/ЕСТ H2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20			
Итого по подменю:			5,85	12,47	11,55	58,47	388,06	0,21	0,38	11,86	33,38	294,68	264,93	49,46	3,17				

Заг. производ.

Абдуллина Р.Н.

Калькулятор

Назаров

Назаров Т.С.

