

№ 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					
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28													
№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:

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,) 96,26 4,83 24,48 20,39 48,14 474,08 0,17 0,14 22,69 116,00 71,92 326,37 99,91 3,78

№ 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					
№68/Мос кв.а 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ.	60	0,46	0,75	4,26	4,58	59,65	0,03	0,04	3,06					16,58	30,70	19,30		0,40	
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73					
№610/Мо сква	С ПЛАНИРОВ. СУХАРЯМИ.	90	1,12	18,35	11,77	11,22	224,19	0,01	0,03		47,25	5,63	11,60	0,60	0,14					
№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					
№54-5ХН /М2022	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200	1,12	0,24	0,13	11,15	47,52	0,01	0,01	5,00					10,55	7,93	6,75		0,62	
№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 КУС.	1кгс./30г	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02						6,90	26,10	9,90		0,60	

Итого по подменю:

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 11,) 96,26 10,93 37,27 27,49 109,25 834,57 0,35 0,34 24,88 90,25 95,83 392,21 211,33 9,05

№ 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	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	
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66					
№343/ЕС ТН2021	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	2,03	27,16	26,30	20,29	426,57	0,15	0,32	25,30	50,25	99,63	320,94	56,89	4,21					
№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 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:

ПОЛДНИК (День 11,) 96,26 4,82 34,27 30,81 48,24 610,38 0,35 0,50 75,99 66,25 195,36 496,74 122,85 7,59

№ 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					
№464/ЕС Н2018/5	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	
№284/ЕС Н2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	100/30	3,99	20,86	5,25	39,91	290,41	0,08	0,28	0,46	32,02	203,28	239,04	35,06	0,88					

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2		С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe						
Итого по подмену:				6,18	23,88	7,75	61,80	412,55	0,12	0,43	1,36	32,02	329,73	334,04	50,06	1,03						

Заг. производ.

Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

Мавлов

Наварич Т.С./



"Утврждаю"
ООО "Лемас"

Директор *И.И.И.* Илебедева М.С./

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)
Меню на 27.09.2024 года (День 11)

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор *И.И.И.*

N вкл.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				

Практичный завтрак 12-18 лет (День 11,)

№28/Е/ЕС	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	200/30	6,30	39,57	7,95	63,02	482,00	0,14	0,51	0,62	64,03	315,69	410,24	60,17	1,73
№46/4/ЕС	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
№108/Л/2	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/Е/СТ	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79
Итого по подменю:		100,00	12,71	46,94	11,41	127,12	799,38	0,28	0,75	14,72	64,03	459,60	568,30	140,51	3,27

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 11,)

№145/Е/С	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
№47/2/М	КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ	100	1,10	10,00	7,40	11,01	150,69	0,08	0,11	1,48	39,16	63,31	165,23	36,74	0,70
№37/4/ЕС	ПРОЕ 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
№46/4/ЕС	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
№110/Л/2	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:		130,00	8,66	22,31	17,87	86,61	596,99	0,42	0,47	39,97	71,56	274,35	464,76	122,25	4,31

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 11,)

№3/Е/СТ	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
№36/4/ЕС	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	1,25
№209/ЕС	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,32	4,66	5,98	33,17	205,16	0,06	0,04		30,00	26,11	163,07	20,11	0,95

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe					
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28													
№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: 130,00 5,54 25,59 25,28 55,33 551,26 0,19 0,16 35,03 120,00 89,84 357,47 107,92 4,42
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№68/Мос кв.а 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ	100	0,76	1,25	7,10	7,64	99,41	0,05	0,06	5,10		27,63	51,17	32,17	0,67					
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17					
№610/Мо с кв.а	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОМ, СУХАРИМИ	100	1,25	20,39	13,08	12,47	249,10	0,01	0,03		52,50	6,25	12,89	0,67	0,15					
№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					
№54-5ХН /М2022	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200	1,12	0,24	0,13	11,15	47,52	0,01	0,01	5,00		10,55	7,93	6,75	0,62					
№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					
№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: 139,00 13,55 44,26 34,13 135,43 1027,18 0,45 0,41 30,88 104,90 123,38 492,06 265,84 11,10
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 11,)

№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					
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83					
№343/ЕС ТН2021	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	2,03	27,16	26,30	20,29	426,57	0,15	0,32	25,30	50,25	99,63	320,94	56,89	4,21					
№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 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 5,80 36,51 32,06 57,99 669,57 0,39 0,54 89,91 70,25 221,30 540,46 140,53 8,58
ПОЛДНИК (День 11,)

№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					
№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31					

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г						Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
	<i>Итого по подменю:</i>		7,34	33,23	9,10	73,35	508,34	0,15	0,55	1,44	48,02	387,00	419,86	62,68	1,46					

Зав. производ.

Абдуллина Р.Н.

Калькулятор

Навар

Наварич Т.С./

