

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

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

Директор

Лебедева М.С.

Директор

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)
Меню на 30.09.2024 года (День 1)

| № 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 | | | | |

Практильный завтрак 7-11 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №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 |
| №229/ЕС ТН2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,73 | 7,34 | 6,61 | 37,30 | 237,99 | 0,16 | 0,20 | 0,90 | 20,00 | 147,03 | 201,65 | 39,22 | 1,91 |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./30г. | 1,45 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,02 | | | | | | |
| №589/л2 013/5 | ПРЯНИКИ 1ШТ. | 1ШТ | 1,89 | 1,83 | 1,15 | 18,88 | 93,15 | 0,02 | 0,01 | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 8,97 | 18,31 | 17,13 | 89,74 | 586,85 | 0,42 | 0,49 | 1,04 | 82,27 | 359,46 | 375,73 | 68,02 | 3,26 |

Завтрак "Перемелка" 7-11 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №76/ЕСТ Н2018/5 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ). | 5 | 0,01 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,01 | | | 20,00 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 |
| №86/МО СКВА | ДЖЕМ (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 2,15 | 0,15 | | 21,48 | 86,52 | 0,01 | 0,72 | | | 3,60 | 5,40 | 2,70 | 0,12 |
| №226/ЕС ТН2018/5 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 150 | 2,39 | 4,71 | 4,94 | 23,92 | 158,96 | 0,07 | 0,13 | 0,72 | 15,00 | 108,56 | 96,85 | 16,25 | 0,35 |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 2,42 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,08 | 0,03 | | | | | | |
| №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 | 9,37 | 9,45 | 9,67 | 93,66 | 500,00 | 0,35 | 0,38 | 16,44 | 35,06 | 148,86 | 163,75 | 48,95 | 4,78 |

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------|-------|------|------|------|-------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №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 |
|-----------------|---------------|-------|------|------|------|-------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|

| № п/п | N 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 | | | | |
| №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 | | | | |
| №464/ЕС | ТН2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,69 | 3,02 | 2,50 | 6,92 | 62,26 | 0,04 | 0,15 | 0,90 | | 126,00 | 95,00 | 15,00 | 0,10 | | | | |
| №109/П2 | 013/5 | ХЛЕБ 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 | | | | |
| Итого по подменю: | | | 96,26 | 4,68 | 21,17 | 23,22 | 46,76 | 480,75 | 0,24 | 0,72 | 19,42 | 271,61 | 296,08 | 404,45 | 63,71 | 8,04 | | | | |

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №1/ЕСТ | Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ. | 60 | 0,59 | 1,05 | 6,05 | 5,91 | 82,35 | 0,02 | 0,03 | 25,07 | | 28,40 | 19,92 | 10,64 | 0,38 |
| №92/ЕСТ | Н2018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. | 200/5 | 1,04 | 1,62 | 0,90 | 10,40 | 56,34 | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00 | 39,99 | 46,14 | 21,14 | 0,97 |
| №543/М | ОСКВА | МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 100 | 1,13 | 11,05 | 11,98 | 11,32 | 197,45 | 0,07 | 0,10 | 3,56 | 5,20 | 15,26 | 116,36 | 21,49 | 1,92 |
| №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 | 1квс./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 Квс. | 1квс./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: | | | 96,26 | 11,33 | 24,09 | 25,21 | 113,35 | 777,38 | 0,33 | 0,26 | 50,11 | 37,20 | 132,14 | 302,63 | 87,39 | 8,50 |

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №1/ЕСТ | Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9) | 60 | 0,31 | 1,11 | 6,06 | 3,06 | 71,18 | 0,02 | 0,03 | 26,42 | | 29,75 | 20,85 | 11,12 | 0,39 |
| №92/ЕСТ | Н2018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9). | 200/5 | 0,84 | 1,62 | 0,90 | 8,40 | 48,35 | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00 | 39,93 | 46,14 | 21,14 | 0,96 |
| №363/ЕС | ТН2018 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г | 90 | 0,03 | 20,29 | 2,35 | 0,26 | 103,35 | | 0,32 | | | 1,56 | 1,98 | 0,48 | 0,03 |
| №374/ЕС | ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г | 100 | 1,45 | 2,16 | 3,97 | 14,52 | 102,48 | 0,11 | 0,09 | 17,00 | 18,00 | 29,88 | 64,79 | 21,73 | 0,79 |
| №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 45Г | 45 | 1,68 | 3,51 | 0,63 | 16,79 | 86,85 | 0,05 | 0,01 | | | 10,35 | 47,70 | 11,25 | 1,40 |
| Итого по подменю: | | | 96,26 | 4,89 | 30,69 | 14,11 | 48,83 | 448,21 | 0,29 | 0,24 | 81,22 | 23,00 | 125,47 | 245,46 | 89,72 | 4,97 |

ПОЛДНИК (День 1,)

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

Директор  Лебедева М.С.



"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор 



Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)
Меню на 30.09.2024 года (День 1)

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

Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------|
| №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 | |
| №229/ЕС ТН2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,73 | 7,7,34 | 6,61 | 37,30 | 237,99 | 0,16 | 0,20 | 0,90 | 20,00 | 147,03 | 201,65 | 39,22 | 1,91 | |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | | |
| №110/П2 013/мзд.5 | ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 2,57 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,08 | 0,03 | | | | | | | |
| №589/л2 013/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |
| Итого по подменю: | | 100,00 | 11,98 | 22,47 | 18,70 | 119,80 | 737,90 | 0,47 | 0,50 | 1,04 | 82,27 | 369,11 | 420,03 | 77,77 | 4,39 | |

Завтрак "Перемелка" 12-18 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №76/ЕСТ Н2018/5 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10г | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| №86/МО СКВА | ДЖЕМ (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 2,15 | 0,15 | | 21,48 | 86,52 | | 0,01 | 0,72 | | 3,60 | 5,40 | 2,70 | 0,12 |
| №226/ЕС ТН2018/5 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 3,19 | 6,29 | 6,58 | 31,89 | 211,94 | 0,09 | 0,18 | 0,95 | 20,00 | 144,75 | 129,13 | 21,66 | 0,47 |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 2,42 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,08 | 0,03 | | | | | | |
| №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: | | 130,00 | 10,17 | 11,07 | 14,93 | 101,69 | 586,02 | 0,37 | 0,43 | 16,67 | 60,06 | 186,25 | 197,53 | 54,36 | 4,91 |

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюет 9 (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------|-------|------|------|------|-------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №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 |
|-----------------|---------------|-------|------|------|------|-------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|

| № 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 | | | | | | | |
| №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 | | | | | | | |
| №464/ЕС ТН2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,69 | 3,02 | 2,50 | 6,92 | 62,26 | 0,04 | 0,15 | 0,90 | | 126,00 | 95,00 | 15,00 | 0,10 | | | | | | | |
| №109/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КГС. | 60г. | 2,24 | 4,68 | 0,84 | 22,38 | 115,80 | 0,07 | 0,02 | | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 130,00 | 5,16 | 26,46 | 29,08 | 51,66 | 574,13 | 0,28 | 0,88 | 19,59 | 358,15 | 342,01 | 493,76 | 72,91 | 9,16 | | | | | | | |

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №1/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 0,99 | 1,76 | 10,09 | 9,85 | 138,26 | 0,03 | 0,04 | 41,79 | | 47,34 | 33,20 | 17,74 | 0,63 |
| №92/ЕСТ Н2018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,30 | 2,00 | 0,94 | 12,96 | 68,40 | 0,06 | 0,06 | 21,85 | 5,00 | 48,89 | 56,92 | 26,31 | 1,21 |
| №543/М ОСКВА | МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 100 | 1,13 | 11,05 | 11,98 | 11,32 | 197,45 | 0,07 | 0,10 | 3,56 | 5,20 | 15,26 | 116,36 | 21,49 | 1,92 |
| №255/ЕС 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/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/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 | 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 | 13,69 | 27,90 | 30,60 | 136,72 | 935,72 | 0,40 | 0,29 | 71,20 | 42,60 | 168,72 | 353,75 | 108,01 | 9,57 |

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №1/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9). | 100 | 0,51 | 1,85 | 10,09 | 5,10 | 118,63 | 0,03 | 0,04 | 44,04 | | 49,59 | 34,75 | 18,54 | 0,64 |
| №92/ЕСТ Н2018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9) | 250/5 | 1,05 | 2,00 | 0,94 | 10,46 | 58,41 | 0,06 | 0,06 | 21,85 | 5,00 | 48,82 | 56,91 | 26,31 | 1,20 |
| №363/ЕС ТН2018 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ). | 100 | 0,03 | 22,55 | 2,61 | 0,29 | 114,84 | | 0,36 | | | 1,73 | 2,20 | 0,54 | 0,03 |
| №374/ЕС ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 2,18 | 3,24 | 5,96 | 21,78 | 153,72 | 0,16 | 0,13 | 25,49 | 27,00 | 44,82 | 97,19 | 32,59 | 1,19 |
| №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 | 5,84 | 34,76 | 20,36 | 58,35 | 558,80 | 0,35 | 0,30 | 111,74 | 32,00 | 168,16 | 297,45 | 111,98 | 5,70 |

ПОЛДНИК (День 1,)