

"Утверждаю"

ООО "Лемас"

Директор

Ильбекова М.С./

Меню на 16.05.2024 года (День 10)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №87" г.Перми

Директор

Мокрышина Н.В./

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2

№ п/п

Наименование блюда

Выход

ХЕ

Пищевые вещества, г

Калории, ккал

В1

В2

С

А,мкг

Са

Р

Мг

Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	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/ЕС 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/ЕС 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/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
№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:

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

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,30	36,16	7,17	43,03	381,32	0,11	0,48	0,95	37,00	327,14	378,71	52,71	0,81
№461/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
№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:

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

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (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/ЕС ТН2018/5	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
№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



№ 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				
№2018/5	№79/ЕСТ	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				
				<b>Итого по подменю:</b>	<b>4,68</b>	<b>39,34</b>	<b>12,49</b>	<b>46,75</b>	<b>457,57</b>	<b>0,19</b>	<b>0,58</b>	<b>16,07</b>	<b>78,00</b>	<b>350,13</b>	<b>423,44</b>	<b>73,48</b>	<b>5,08</b>			

**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	
																№113/ЕС
№113/ЕС	ТН2018/5	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	
№113/ЕС	ТН2018/5	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	
№372/ЕС	ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240	4,36	22,34	15,25	43,60	400,98	0,06	0,04	2,73	17,85	103,16	35,60	0,84	
№492/ЕС	ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55	
№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	
№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>12,06</b>	<b>30,85</b>	<b>24,42</b>	<b>120,57</b>	<b>825,77</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>31,65</b>	<b>103,20</b>	<b>250,98</b>	<b>88,66</b>	<b>5,10</b>

**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		
																№113/ЕС	ТН2018/5
№113/ЕС	ТН2018/5	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		
№113/ЕС	ТН2018/5	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		
№343/ЕС	ТН2021	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 200Г	200	1,69	22,63	21,92	16,91	355,47	0,12	0,27	21,08	41,88	83,02	267,45	47,41	3,50	
№489/ЕС	ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03	0,01	0,01	4,50	7,50	4,80	2,10	0,12		
№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>4,92</b>	<b>28,48</b>	<b>30,92</b>	<b>49,22</b>	<b>589,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>54,90</b>	<b>41,88</b>	<b>142,12</b>	<b>375,65</b>	<b>85,65</b>	<b>5,74</b>

**ПОЛДНИК (День 10,)**

№616/П2	013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93		9,34	37,37	0,15	0,17		0,06						
																№589/П2	013/5
№616/П2	013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93		9,34	37,37	0,15	0,17		0,06						
№589/П2	013/5	ПРЯНИКИ 1ШТ	30	2,27	2,19	1,38	22,65	111,78	0,02	0,01	3,30	15,00	2,70	0,24			
№293/П2	008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
				<b>Итого по полдню:</b>	<b>5,22</b>	<b>3,19</b>	<b>1,58</b>	<b>52,19</b>	<b>235,75</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>0,06</b>	<b>17,30</b>	<b>29,00</b>	<b>10,70</b>	<b>3,04</b>

Зае. производ.

Абдуллина Р.Н.



Калькулятор

Наварич Т.С.



"Утверждаю"  
ООО "ЛеМас"

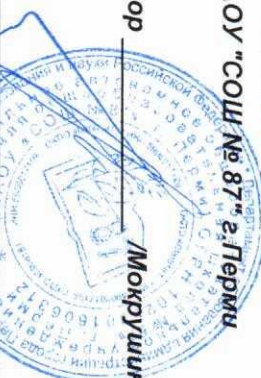
"Согласовано"  
МАОУ "СОШ № 87" г. Пермь

Директор

Любчевая М.С.

Директор

Мокрушина Н.В./



Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

Меню на 16.05.2024 года (День 10)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 10, бутер)**

№70/ЕСТ H2018/5	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/ЕС 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/ЕС 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/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
№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: 95,00 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, бутер)**

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04
№461/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
№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 H2018/5	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: 128,00 10,10 53,94 12,46 100,97 732,72 0,28 0,84 17,07 49,33 563,07 634,99 115,37 5,61

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

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	408,19	0,14	0,63	1,03	97,33	343,81	439,81	60,53	1,05
№460/ЕС ТН2018/5	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
№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



№ 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 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				
<b>Итого по подменю:</b>				<b>5,29</b>	<b>50,99</b>	<b>15,90</b>	<b>52,89</b>	<b>559,62</b>	<b>0,23</b>	<b>0,74</b>	<b>16,33</b>	<b>102,33</b>	<b>434,71</b>	<b>533,11</b>	<b>88,53</b>	<b>5,33</b>			

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10, бутер)**

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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	
															№113/ЕСТ ТН2018/5
№372/ЕСТ ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18	19,79	120,15	41,48	0,97	
№492/ЕСТ ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55	
№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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>13,54</b>	<b>35,79</b>	<b>31,59</b>	<b>135,29</b>	<b>968,91</b>	<b>0,30</b>	<b>0,17</b>	<b>45,54</b>	<b>126,54</b>	<b>293,43</b>	<b>105,18</b>	<b>5,67</b>

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

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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/ЕСТ ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.
№343/ЕСТ 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	320,94	56,89	4,21		
№489/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03	0,01	0,01	4,50	7,50	4,80	2,10	0,12		
№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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>5,81</b>	<b>34,18</b>	<b>39,92</b>	<b>57,97</b>	<b>727,93</b>	<b>0,32</b>	<b>0,43</b>	<b>71,66</b>	<b>50,25</b>	<b>178,63</b>	<b>453,67</b>	<b>105,29</b>	<b>6,87</b>

**ПОЛДНИК (День 10, бутер)**

№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17	0,06						
															№589/П2 013/5	ПРЯНИКИ
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>6,73</b>	<b>4,65</b>	<b>2,50</b>	<b>67,29</b>	<b>310,27</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>0,06</b>	<b>19,50</b>	<b>39,00</b>	<b>12,50</b>	<b>3,20</b>

Заг. производ. \_\_\_\_\_ Абдуллина Р.Н.



Калькулятор Наварич Т.С.