

"Утверждаю"

ИП Бояршинова О.В.

Директор  /ИП Бояршинова

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 153/корпус Таймырская, 3"

г.Перми

Директор  /Исаева Н.Р./

Меню на 04.09.2024 года (День 2)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

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

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 2,)**

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ 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
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,23</b>	<b>39,13</b>	<b>8,07</b>	<b>82,27</b>	<b>558,62</b>	<b>0,21</b>	<b>0,53</b>	<b>15,95</b>	<b>37,00</b>	<b>358,34</b>	<b>421,31</b>	<b>76,11</b>	<b>4,74</b>

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 2,)**

№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
№555/М ОСКВА	ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	90	0,94	12,92	10,89	9,36	187,34	0,07	0,11	1,50		20,66	139,78	21,52	2,16
№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
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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	1,53
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>6,93</b>	<b>21,53</b>	<b>17,69</b>	<b>69,15</b>	<b>522,50</b>	<b>0,35</b>	<b>0,29</b>	<b>41,99</b>	<b>27,00</b>	<b>87,98</b>	<b>310,47</b>	<b>83,51</b>	<b>5,45</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,)**

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,71	1,03	3,91	7,08	67,62	0,03	0,02	4,41		8,15	20,14	10,26	0,29
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	294,23	0,06	0,19	2,49	51,01	41,92	170,24	19,21	1,28
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28									
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,22</b>	<b>24,47</b>	<b>32,08</b>	<b>42,06</b>	<b>555,37</b>	<b>0,32</b>	<b>0,40</b>	<b>120,09</b>	<b>69,01</b>	<b>108,65</b>	<b>338,14</b>	<b>72,06</b>	<b>5,72</b>	

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)**

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46		10,47	18,34	9,79	0,43	
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63	
№599/Мо сква	ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	0,47	19,41	4,35	4,72	135,60	0,02	0,05	1,38	11,00	42,15	34,97	6,14	0,15	
№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	
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
№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	
№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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>10,34</b>	<b>35,52</b>	<b>22,30</b>	<b>103,43</b>	<b>756,91</b>	<b>0,19</b>	<b>0,36</b>	<b>238,02</b>	<b>43,00</b>	<b>135,37</b>	<b>361,16</b>	<b>190,60</b>	<b>8,02</b>	

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)**

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46		10,47	18,34	9,79	0,43	
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63	
№328/ЕС ТН2018	БИГУС 240Г	240	1,08	28,68	29,51	10,76	423,35	0,15	0,29	83,53		106,63	323,81	66,29	4,96	
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60	
№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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,66</b>	<b>34,93</b>	<b>40,22</b>	<b>46,52</b>	<b>687,88</b>	<b>0,29</b>	<b>0,43</b>	<b>315,25</b>	<b>5,00</b>	<b>175,15</b>	<b>433,09</b>	<b>107,65</b>	<b>8,02</b>	

**ПОЛДНИК (День 2,)**

№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30				0,03
№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ	100/30	3,98	23,98	5,60	39,76	305,40	0,08	0,30	0,49	29,00	215,07	252,71	35,12	0,64	

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Итого по подменю:</b>				4,99	23,98	5,60	49,81	345,60	0,08	0,30	0,49	29,00	215,37	252,71	35,12	0,67

Зав. производ. Резун // Жидкова Калькулятор Улава / Наварич Т.С.