

"Утверждаю"

ИП Бояршинова О.В.

Директор  /ИП Бояршинова

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 153/корпус Таймырская, 3"

г.Дерми

Директор  /Исаева Н.Р./

Меню на 05.09.2024 года (День 3)

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
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 3,)</b>															
№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,23	5,44	6,36	22,32	168,28	0,14	0,16	0,80	15,00	127,30	161,53	43,24	0,96
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>7,52</b>	<b>15,96</b>	<b>12,03</b>	<b>75,12</b>	<b>473,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,40</b>	<b>4,28</b>	<b>37,00</b>	<b>269,78</b>	<b>320,61</b>	<b>79,60</b>	<b>2,55</b>

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)**

№424/М ОСКВА	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КАКАО СО СГ/ МОЛОКОМ	150/30	3,82	34,76	7,42	38,23	359,76	0,09	0,42	0,58	38,25	271,97	366,35	69,93	1,99
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>8,14</b>	<b>43,70</b>	<b>12,89</b>	<b>81,37</b>	<b>617,61</b>	<b>0,20</b>	<b>0,65</b>	<b>4,06</b>	<b>60,25</b>	<b>409,85</b>	<b>508,03</b>	<b>99,69</b>	<b>3,18</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)**

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	34,38	316,22	59,47	4,66

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	
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88			2,88	1,58	0,86	0,04
№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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,53</b>	<b>30,44</b>	<b>32,42</b>	<b>45,21</b>	<b>594,30</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>46,63</b>	<b>30,54</b>	<b>70,61</b>	<b>391,04</b>	<b>85,25</b>	<b>6,88</b>	

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20			10,20	18,00	8,40	0,30
№251/М ОСКВА	СУП "САЛОНИКИ".	200	1,53	9,62	5,26	15,34	147,13	0,04	0,02	4,80			19,22	27,12	11,62	0,46
№472/М ОСКВА	КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ.	120	1,32	12,00	8,88	13,21	180,83	0,10	0,13	1,78	46,99		75,97	198,28	44,09	0,83
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00		21,74	93,20	35,97	1,45
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80			32,45	29,20	21,00	0,69
№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 подмену:</b>		<b>96,26</b>	<b>10,59</b>	<b>30,96</b>	<b>21,04</b>	<b>105,94</b>	<b>737,32</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>42,63</b>	<b>76,99</b>	<b>173,38</b>	<b>423,70</b>	<b>138,48</b>	<b>5,26</b>	

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)**

№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
№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49		36,74	101,80	18,65	1,09
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	0,70	14,11	2,26	7,01	104,97	0,11	0,15	0,52	29,70		61,17	218,52	47,65	1,09
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	100	2,40	3,78	3,71	24,03	144,56	0,06	0,02		18,00		13,80	32,21	5,81	0,60
№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/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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,87</b>	<b>30,23</b>	<b>19,11</b>	<b>48,68</b>	<b>487,80</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>27,77</b>	<b>87,19</b>	<b>133,36</b>	<b>399,43</b>	<b>92,46</b>	<b>4,22</b>	

**ПОЛДНИК (День 3,)**

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
---------------------	----------------------------------	-----	------	------	------	------	--------	------	------	------	-------	--	--------	--------	-------	------

№ 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	Мg	Fe	
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56	
№79/ЕС 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>				5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06

Зав. производ. Савицкая // Журавова Калькулятор Наварич Т.С.