


"Утверждаю"

ИП Бояршинова О.В.

Директор  /ИП Бояршинова

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 153/корпус Таймырская, 3"

г.Перми

Директор  Исаева Н.Р./

Меню на 05.09.2024 года (День 3)

Перспективное меню для питания детей 12-18 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 12-18 лет (День 3, )</b>															
№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,48	7,25	8,48	24,76	204,42	0,19	0,21	1,06	20,00	169,58	215,37	57,65	1,27
№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 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
<b>Итого по подменю:</b>		<b>100,00</b>	<b>8,88</b>	<b>18,90</b>	<b>15,62</b>	<b>88,72</b>	<b>571,64</b>	<b>0,34</b>	<b>0,46</b>	<b>4,54</b>	<b>43,50</b>	<b>316,41</b>	<b>387,95</b>	<b>97,01</b>	<b>3,18</b>

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3, )**

№424/М ОСКВА	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КАКАО СО СГ/МОЛОКОМ.	200/30	4,54	45,63	9,04	45,38	446,75	0,11	0,55	0,68	51,00	330,92	465,57	89,84	2,63
№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>130,00</b>	<b>8,86</b>	<b>54,57</b>	<b>14,51</b>	<b>88,52</b>	<b>704,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,78</b>	<b>4,16</b>	<b>73,00</b>	<b>468,80</b>	<b>607,25</b>	<b>119,60</b>	<b>3,82</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3, )**

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	40,11	368,93	69,38	5,44

№ 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 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>130,00</b>	<b>5,54</b>	<b>36,03</b>	<b>40,90</b>	<b>55,31</b>	<b>733,95</b>	<b>0,39</b>	<b>0,40</b>	<b>61,88</b>	<b>35,64</b>	<b>93,21</b>	<b>467,84</b>	<b>105,95</b>	<b>8,38</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)**

№145/ЕС ТН2018/5	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
№251/М ОСКВА	СУП "САЛОНИКИ"	250	1,92	12,03	6,57	19,17	183,91	0,05	0,03	6,00		24,03	33,90	14,52	0,57
№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.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>12,54</b>	<b>35,86</b>	<b>23,80</b>	<b>125,27</b>	<b>859,38</b>	<b>0,53</b>	<b>0,40</b>	<b>52,84</b>	<b>82,99</b>	<b>193,69</b>	<b>478,46</b>	<b>160,76</b>	<b>6,25</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)**

№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
№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ.	100	0,78	15,68	2,51	7,79	116,63	0,13	0,17	0,58	33,00	67,76	242,76	52,93	1,21
№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 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>5,74</b>	<b>35,76</b>	<b>22,59</b>	<b>57,41</b>	<b>576,23</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>39,76</b>	<b>99,12</b>	<b>157,09</b>	<b>474,66</b>	<b>114,04</b>	<b>5,43</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	Mg	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/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:** 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. Светлана Милова // Калькулятор Наварич Т.С./