

"Утверждаю"

ИП Бояршинова О.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 153/корпус Таймырская, 3"

г.Перми

Директор _____ /Бояршинова О.В./

Директор _____ /Исаева Н.Р./

Меню на 07.02.2024 года (День 3)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2

| № 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 3,)

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

Итого по подменю: 96,26 9,36 18,86 16,45 93,52 598,07 0,32 0,41 3,73 140,50 180,82 327,83 72,52 3,59

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (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 |
| №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 |
| №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 |

Итого по подменю: 96,26 6,23 31,25 32,44 62,22 666,12 0,34 0,35 46,63 30,54 73,21 395,94 90,15 6,89

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 |
| №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 |

| № 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 |
| №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 подмену: 96,26 4,53 30,44 32,42 45,21 594,30 0,32 0,34 46,63 30,54 70,61 391,04 85,25 6,88

Обед "Обжорка" 7-11 лет (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 С СОУСОМ 90/50 | 90/50 | 0,94 | 14,02 | 3,65 | 9,40 | 126,71 | 0,12 | 0,14 | 1,71 | 39,70 | 40,50 | 206,43 | 46,87 | 1,18 |
| №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 |
| №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 |

Итого по подмену: 96,26 10,22 35,61 22,63 102,14 755,32 0,42 0,36 25,26 106,19 152,58 459,24 124,64 5,93

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 |

Итого по подмену: 96,26 4,87 30,23 19,11 48,68 487,80 0,31 0,31 27,77 87,19 133,36 399,43 92,46 4,22

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 |
| №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 |

| № 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 |
| №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. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич Т.С.