

"Утверждаю"

ИП Бояршинова О.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 153/корпус Таймырская, 3"  
г.Перми

Директор \_\_\_\_\_ /Бояршинова О.В./

Директор \_\_\_\_\_ /Исаева Н.Р./

Меню на 09.02.2024 года (День 5)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

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

Правильный завтрак 12-18 лет (День 5,)

|                     |                                     |             |      |      |       |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|-------------------------------------|-------------|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №68/ЕСТ<br>H2018/5  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й<br>ВАРИАНТ) | 30          | 0,98 | 1,66 | 7,45  | 9,79  | 113,09 | 0,03 | 0,02 |      | 40,00 | 7,00   | 20,40  | 6,60  | 0,42 |
| №220/ЕС<br>ТН2018   | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.                | 200         | 3,91 | 7,66 | 10,57 | 39,14 | 282,34 | 0,16 | 0,21 | 0,99 | 40,00 | 179,98 | 258,96 | 38,69 | 0,97 |
| №458/ЕС<br>ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200         | 1,01 |      |       | 10,05 | 40,20  |      |      |      |       | 0,30   |        |       | 0,03 |
| №108/П2<br>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<br>ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(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 |

Итого по подменю: 95,00 7,70 16,69 21,52 76,97 568,93 0,28 0,45 1,59 100,00 316,18 401,46 70,19 2,12

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5,)

|                      |  |         |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|----------------------|--|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №15/ЕСТ<br>H2018/5   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 100     | 0,20 | 0,74  | 10,09 | 1,97  | 101,64 | 0,03 | 0,03 | 9,46  |       | 27,15 | 28,62  | 13,93 | 0,44 |
| №369/ЕС<br>ТН2018/5  | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ<br>ПРИПУЩЕННЫЕ            | 100     | 1,02 | 19,25 | 5,79  | 10,20 | 170,18 | 0,04 | 0,05 | 0,23  |       | 38,14 | 40,95  | 10,07 | 0,41 |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>МОЛОКЕ С МАСЛОМ.   | 180     | 2,61 | 3,88  | 7,15  | 26,13 | 184,46 | 0,19 | 0,16 | 30,59 | 32,40 | 53,79 | 116,63 | 39,11 | 1,43 |
| №458/ЕС<br>ТН2018/5  | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200     | 1,01 |       |       | 10,05 | 40,20  |      |      |       |       | 0,30  |        |       | 0,03 |
| №110/П2<br>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: 128,00 7,41 28,58 23,75 74,03 624,88 0,34 0,27 40,28 32,40 133,18 244,10 80,51 3,84

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5,)

|                     |  |     |      |       |       |       |        |      |      |      |  |       |       |       |      |
|---------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|
| №15/ЕСТ<br>H2018/5  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 100 | 0,20 | 0,74  | 10,09 | 1,97  | 101,64 | 0,03 | 0,03 | 9,46 |  | 27,15 | 28,62 | 13,93 | 0,44 |
| №369/ЕС<br>ТН2018/5 | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ<br>ПРИПУЩЕННЫЕ            | 100 | 1,02 | 19,25 | 5,79  | 10,20 | 170,18 | 0,04 | 0,05 | 0,23 |  | 38,14 | 40,95 | 10,07 | 0,41 |

| № рец.              | Наименование блюда                           | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|---------------------|--|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                     |  |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г | 100   | 1,45 | 2,16                | 3,97 | 14,52 | 102,48           | 0,11         | 0,09 | 17,00 | 18,00 | 29,88                    | 64,79 | 21,73 | 0,79 |
| №156/ЕС<br>ТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ<br>ОВОЩНАЯ              | 80    | 0,37 | 2,18                | 2,00 | 3,65  | 41,30            | 0,09         | 0,09 | 60,37 | 9,60  | 23,88                    | 44,88 | 14,71 | 1,22 |
| №458/ЕС<br>ТН2018   | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*                              | 200   | 0,01 |                     |      | 0,07  | 0,28             |              |      |       |       |                          |       |       |      |
| №109/П2<br>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 |

**Итого по подменю: 128,00 5,29 29,01 22,69 52,79 531,68 0,34 0,28 87,06 27,60 132,85 242,84 75,44 4,72**

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5, )**

|                      |  |           |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|----------------------|--|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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 |
| №97/ЕСТ<br>Н2018/5   | СУП "РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО         | 250/5     | 1,75 | 2,32  | 1,14  | 17,47 | 89,53  | 0,11 | 0,07 | 17,76 | 5,00  | 27,70 | 67,93  | 27,72 | 0,99 |
| №405/Ди<br>ет.сб.201 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г                         | 100       | 0,96 | 16,02 | 15,65 | 9,64  | 243,74 | 0,08 | 0,17 | 0,23  | 16,00 | 45,66 | 181,14 | 26,07 | 2,41 |
| №256/ЕС<br>ТН2018/5  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ТОМАТОМ.              | 180       | 4,02 | 6,53  | 7,23  | 40,24 | 252,12 | 0,11 | 0,05 | 4,86  | 36,00 | 26,17 | 59,39  | 14,73 | 1,22 |
| №485/ЕС<br>ТН2018/5  | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ                    | 200       | 2,02 | 0,33  | 0,21  | 20,22 | 84,10  | 0,02 | 0,01 | 10,68 |       | 14,08 | 8,58   | 6,16  | 1,21 |
| №108/П2<br>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<br>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 |

**Итого по подменю: 139,00 12,48 32,19 25,25 124,81 856,19 0,46 0,36 40,53 57,00 149,01 422,34 112,68 8,26**

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 5, )**

|                     |   |        |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|---|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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 |
| №97/ЕСТ<br>Н2018/5  | СУП "РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО              | 250/5  | 1,75 | 2,32  | 1,14  | 17,47 | 89,53  | 0,11 | 0,07 | 17,76 | 5,00  | 27,70 | 67,93  | 27,72 | 0,99 |
| №331/ЕС<br>ТН2018   | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ<br>ТОМАТНЫМ (ДИЕТА №9).. | 200/75 | 1,71 | 19,19 | 20,79 | 17,10 | 332,31 | 0,11 | 0,20 | 53,63 | 39,00 | 72,14 | 224,00 | 45,97 | 3,32 |
| №485/ЕС<br>ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ<br>/БЕЗ САХАРА*         | 200    | 0,53 | 0,33  | 0,21  | 5,25  | 24,22  | 0,02 | 0,01 | 10,68 |       | 13,63 | 8,58   | 6,16  | 1,17 |
| №109/П2<br>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 |

**Итого по подменю: 139,00 5,67 25,66 22,80 56,64 534,56 0,31 0,31 89,07 44,00 139,67 372,91 103,85 7,22**

**ПОЛДНИК (День 5, )**

| N рец.              | Наименование блюда                | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|---------------------|-----------------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                     |                                   |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Мg    | Fe   |
| №468/ЕС<br>ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(ЙОГУРТ) | 200   | 0,70 | 10,00               | 6,40 | 7,00  | 125,60           | 0,08         | 0,40 | 1,20  | 40,00 | 244,00                   | 192,00 | 30,00 | 0,20 |
| №547/ЕС<br>ТН2018/5 | МАННИК 100Г                       | 100   | 3,32 | 5,77                | 6,31 | 33,17 | 212,57           | 0,06         | 0,15 | 0,26  | 64,54 | 60,86                    | 86,90  | 11,82 | 0,74 |
| №79/ЕСТ<br>Н2018/5  | ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.                | 100   | 0,98 | 0,40                | 0,40 | 9,80  | 44,40            | 0,03         | 0,02 | 10,00 |       | 16,00                    | 11,00  | 9,00  | 2,20 |

*Итого по подменю:*

5,00 16,17 13,11 49,97 382,57 0,17 0,57 11,46 104,54 320,86 289,90 50,82 3,14

*Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Середкина Е.В./*

*Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./*

**"Утверждаю"**

ИП Бояршинова О.В.

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 153/корпус Таймырская, 3"  
г.Перми

Директор \_\_\_\_\_ /Бояршинова О.В./

Директор \_\_\_\_\_ /Исаева Н.Р./

**Меню на 09.02.2024 года (День 5)**

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

| № рец.                              | Наименование блюда                           | Выход         | ХЕ    | Пищевые вещества, г |       |        | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|-------------------------------------|--|---------------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                                     |  |               |       | Б                   | Ж     | У      |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>Завтрак "Лакомка" (День 5, )</b> |  |               |       |                     |       |        |                  |              |      |       |       |                          |        |       |       |
| №145/ЕС<br>ТН2018/5                 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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  |
| №405/Ди<br>ет.сб.201                | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г                         | 100           | 0,96  | 16,02               | 15,65 | 9,64   | 243,74           | 0,08         | 0,17 | 0,23  | 16,00 | 45,66                    | 181,14 | 26,07 | 2,41  |
| №258/ЕС<br>ТН2018/5                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.      | 180           | 3,94  | 11,04               | 8,94  | 39,40  | 282,23           | 0,10         | 0,10 | 0,13  | 57,88 | 208,38                   | 162,20 | 19,06 | 1,12  |
| №485/ЕС<br>ТН2018/5                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ                    | 200           | 2,02  | 0,33                | 0,21  | 20,22  | 84,10            | 0,02         | 0,01 | 10,68 |       | 14,08                    | 8,58   | 6,16  | 1,21  |
| №110/П2<br>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  |
| №79/ЕСТ<br>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>139,00</b> | 11,15 | 33,40               | 26,22 | 111,54 | 816,37           | 0,36         | 0,36 | 33,04 | 73,88 | 322,92                   | 456,32 | 96,19 | 10,07 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Середкина Е.В./

Калькулятор Исаева /Наварич Т.С./