

"Утверждаю"

ИП Бояршинова О.В.

Директор  /Бояршинова О.В./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №153/корпус Таймырская, 3"

г.Пермь

Директор  /Исаева Н.Р./

Меню на 11.03.2024 года (День 1)

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) 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   |
| <b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)</b> |  |             |      |                     |      |       |                  |              |      |      |       |                          |        |       |      |
| №62/ЕСТ<br>Н2018/5                           | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й<br>ВАРИАНТ)               | 30          | 0,73 | 3,91                | 6,52 | 7,31  | 103,71           | 0,03         | 0,06 | 0,07 | 42,05 | 107,55                   | 75,45  | 10,20 | 0,38 |
| №231/ЕС<br>ТН2018/5                          | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>"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 |
| №616/П2<br>013/5                             | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200         | 0,93 |                     |      | 9,34  | 37,37            | 0,15         | 0,17 |      | 0,06  |                          |        |       |      |
| №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 |
| №589/п2<br>013/5                             | ПРЯНИКИ  | 1/50г       | 3,78 | 3,65                | 2,30 | 37,75 | 186,30           | 0,04         | 0,01 |      |       | 5,50                     | 25,00  | 4,50  | 0,40 |

Итого по подменю: 96,26 9,37 17,18 17,60 93,65 602,30 0,46 0,47 1,13 62,11 289,53 341,92 82,25 2,65

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,)

|                     |  |       |      |      |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|---------------------|--|-------|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №72/ЕСТ<br>Н2018/5  | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ<br>(ПОРЦИЯМИ)               | 25    |      | 6,40 | 6,53 |       | 84,33  | 0,01 | 0,10 | 0,18  | 52,50 | 245,00 | 145,00 | 12,50 | 0,18 |
| №76/ЕСТ<br>Н2018/5  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ШОКОЛАДНОЕ).                 | 5     | 0,01 | 0,04 | 3,63 | 0,07  | 33,05  |      | 0,01 |       | 20,00 | 1,20   | 1,50   |       | 0,01 |
| №233/ЕС<br>ТН2018/5 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                  | 150   | 2,50 | 4,20 | 5,16 | 24,96 | 163,05 | 0,05 | 0,15 | 0,80  | 15,00 | 117,11 | 120,05 | 24,87 | 0,36 |
| №616/П2<br>013/5    | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200   | 0,93 |      |      | 9,34  | 37,37  | 0,15 | 0,17 |       | 0,06  |        |        |       |      |
| №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 |
| №79/ЕСТ<br>Н2018/5  | ФРУКТ СВЕЖИЙ                                     | 1/180 | 0,97 | 1,08 | 0,24 | 9,72  | 45,36  | 0,05 | 0,04 | 72,00 |       | 40,80  | 27,60  | 15,60 | 0,36 |

Итого по подменю: 96,26 6,83 15,67 16,06 68,24 480,66 0,34 0,50 72,98 87,56 415,61 337,65 69,47 1,91

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)

|                    |   |    |      |      |      |      |       |      |      |      |  |      |       |       |      |
|--------------------|---|----|------|------|------|------|-------|------|------|------|--|------|-------|-------|------|
| №42/ЕСТ<br>Н2018/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. | 60 | 0,71 | 1,26 | 6,18 | 7,13 | 89,15 | 0,06 | 0,03 | 9,06 |  | 9,39 | 33,85 | 12,12 | 0,48 |
|--------------------|---|----|------|------|------|------|-------|------|------|------|--|------|-------|-------|------|

| № 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   |
| №369/ЕС<br>ТН2018/5 | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ<br>ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г | 90    | 0,92 | 17,32               | 5,51 | 9,18  | 155,86           | 0,04         | 0,05 | 0,21  |       | 34,33                    | 36,86 | 9,07  | 0,37 |
| №377/ЕС<br>ТН2018/5 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).         | 150   | 1,10 | 3,63                | 5,11 | 11,03 | 104,64           | 0,07         | 0,09 | 78,94 | 27,00 | 91,48                    | 67,20 | 34,08 | 1,27 |
| №461/ЕС<br>ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)            | 200   | 0,01 |                     | 0,01 | 0,07  | 0,37             |              |      |       |       |                          |       |       |      |
| №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:* **96,26** 4,23 25,33 17,37 42,33 427,22 0,21 0,18 88,21 27,00 144,40 180,31 65,27 3,36

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)**

|                     |  |            |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|--|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №148/ЕС<br>ТН2018/5 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>/ПРОМЫШЛЕННОГО                  | 60         | 0,46 | 1,14  | 5,34  | 4,62  | 71,10  | 0,01 | 0,03 | 4,20  |       | 24,60 | 22,20  | 9,00  | 0,42 |
| №92/ЕСТ<br>Н2018/5  | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. | 200/5      | 1,04 | 1,62  | 0,90  | 10,40 | 56,34  | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00  | 39,99 | 46,14  | 21,14 | 0,97 |
| №335/ЕС<br>ТН2018/5 | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г                              | 90         | 0,57 | 16,10 | 14,71 | 5,74  | 219,84 | 0,08 | 0,20 | 0,33  | 20,03 | 59,58 | 191,51 | 25,14 | 2,33 |
| №255/ЕС<br>ТН2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>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 |
| №501/ЕС<br>ТН2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                      | 200        | 2,40 |       |       | 24,00 | 96,00  | 0,02 | 0,02 | 4,00  |       | 14,00 | 14,00  | 8,00  | 2,80 |
| №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 |
| №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 |

*Итого по подменю:* **96,26** 10,64 29,23 27,23 106,48 788,52 0,33 0,36 26,01 52,03 172,66 380,06 89,40 8,95

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)**

|                     |  |       |      |       |       |       |        |      |      |        |       |       |        |       |      |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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 |
| №92/ЕСТ<br>Н2018/5  | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9). | 200/5 | 0,84 | 1,62  | 0,90  | 8,40  | 48,35  | 0,05 | 0,05 | 17,48  | 5,00  | 39,93 | 46,14  | 21,14 | 0,96 |
| №335/ЕС<br>ТН2018/5 | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г                                | 90    | 0,57 | 16,10 | 14,71 | 5,74  | 219,84 | 0,08 | 0,20 | 0,33   | 20,03 | 59,58 | 191,51 | 25,14 | 2,33 |
| №156ЕС<br>ТН/2018/  | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ<br>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 |
| №498/ЕС<br>ТН2018   | СОК ТОМАТНЫЙ *                                       | 200   | 0,58 | 2,00  | 0,20  | 5,80  | 36,00  | 0,06 | 0,06 | 20,00  |       | 14,00 | 64,00  | 24,00 | 1,40 |
| №109/П2<br>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 |

| 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      | Mg     | Fe   |
| <b>Итого по подмену:</b> |                    | <b>96,26</b> | 4,66 | 28,12               | 20,32 | 46,58 | 484,91           | 0,43         | 0,51 | 155,20 | 43,03 | 179,99                   | 456,81 | 118,77 | 8,83 |

**ПОЛДНИК (День 1,)**

|                     |                           |     |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|---------------------|---------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №467/ЕС<br>ТН2018/5 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ          | 200 | 0,96 | 5,80  | 5,00 | 9,60  | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 1,80  |       | 252,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| №537/ЕС<br>ТН2018/5 | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г | 100 | 5,85 | 10,19 | 9,83 | 58,51 | 363,33 | 0,22 | 0,19 | 13,91 | 46,83 | 81,83  | 154,53 | 33,71 | 1,60 |

**Итого по подмену:** 6,81 15,99 14,83 68,11 469,93 0,30 0,49 15,71 46,83 333,83 344,53 63,71 1,80

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

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./