

"Утверждаю"

ИП Бояршинова О.В.

Директор  ИП Бояршинова

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 153/корпус Таймырская, 3"

г.Перми

Директор  Исаева Н.Р./

Меню на 11.09.2024 года (День 9)

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

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 9, )**

№76/ЕСТ Н2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№226/ЕС ТН2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66	0,47
№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 60Г	60	2,90	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04			13,80	52,20	19,80	1,20
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
<b>Итого по подменю:</b>		<b>100,00</b>	<b>8,89</b>	<b>11,90</b>	<b>15,16</b>	<b>88,91</b>	<b>540,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>21,83</b>	<b>60,00</b>	<b>192,93</b>	<b>205,71</b>	<b>58,52</b>	<b>5,72</b>

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 9, )**

№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
№522/М ОСКВА	БИТОЧКИ С ГЕРКУЛОСОМ (СВИНИНА+КУРА)	100	1,21	11,80	20,62	12,10	281,15	0,28	0,12	1,37	20,09	59,11	148,52	33,41	1,31
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>130,00</b>	<b>9,52</b>	<b>24,48</b>	<b>28,22</b>	<b>95,10</b>	<b>732,55</b>	<b>0,53</b>	<b>0,22</b>	<b>29,25</b>	<b>52,49</b>	<b>114,92</b>	<b>291,97</b>	<b>82,14</b>	<b>4,89</b>

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

№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
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91

№ 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
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№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	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>130,00</b>	<b>5,72</b>	<b>36,74</b>	<b>30,24</b>	<b>57,14</b>	<b>647,62</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>13,94</b>	<b>89,60</b>	<b>75,55</b>	<b>354,28</b>	<b>61,88</b>	<b>4,46</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)**

№156/М ОСКВА	САЛАТ "СВЕТОФОР"	100	0,42	0,99	5,23	4,21	67,87	0,03	0,03	23,23		22,21	24,54	11,77	0,48
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
№54-15М /М2022	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ 280Г	280	7,06	28,50	14,36	70,61	525,72	0,20	0,11	2,45		46,52	289,74	157,19	2,54
№484/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
№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>14,21</b>	<b>37,94</b>	<b>21,61</b>	<b>142,01</b>	<b>915,03</b>	<b>0,41</b>	<b>0,25</b>	<b>51,53</b>	<b>5,00</b>	<b>142,87</b>	<b>450,90</b>	<b>222,87</b>	<b>7,09</b>

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

№42/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ 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
№484/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
№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>5,84</b>	<b>25,46</b>	<b>35,59</b>	<b>58,36</b>	<b>655,92</b>	<b>0,56</b>	<b>0,44</b>	<b>154,38</b>	<b>49,13</b>	<b>143,04</b>	<b>393,14</b>	<b>109,94</b>	<b>8,50</b>

**ПОЛДНИК (День 9,)**

№460/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08
---------------------	---------------	-----	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

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
№589/п2 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
№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:

6,50 5,70 4,15 64,90 319,75 0,10 0,11 15,30 5,00 89,80 86,50 25,00 3,78

Зав. производ. В.В.Мух. // Мигалова Калькулятор Гладков / Наварич Т.С./