

"Утверждаю"

ИП Бояршинова О.В.

Директор  /Бояршинова О.В./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 153/корпус Таймырская, 3"

г.Перми

Директор  /Исаева Н.Р./

Меню на 15.04.2024 года (День 7)

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) 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 12-18 лет (День 7,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №13/Дие т.сб.2013 | САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ С ОГУРЦАМИ | 100 | 0,27 | 2,24 | 7,66 | 2,71 | 88,75 | 0,05 | 0,09 | 43,22 | | 21,99 | 45,26 | 22,47 | 0,76 |
| №267/ЕС ТН2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 0,47 | 18,04 | 25,02 | 4,72 | 316,15 | 0,12 | 0,67 | 0,69 | 358,15 | 173,41 | 315,36 | 26,71 | 3,24 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №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 |
| №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 |

Итого по подменю: 95,00 6,30 26,49 35,37 63,03 676,71 0,27 0,80 43,91 360,15 215,45 436,52 70,58 6,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №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 |
| №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 |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 4,69 | 10,39 | 8,58 | 46,91 | 306,42 | | 0,17 | 5,90 | 32,40 | 24,96 | 248,06 | 164,34 | 5,56 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №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: 128,00 10,17 30,19 29,40 101,76 792,99 0,33 0,37 31,14 58,53 71,40 480,82 223,97 10,13

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 7,)

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

| № 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 |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120Г | 120 | 3,13 | 6,92 | 5,72 | 31,27 | 204,28 | | 0,12 | 3,94 | 21,60 | 16,64 | 165,37 | 109,56 | 3,71 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | |
| №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 |

Итого по подменю: 128,00 5,67 24,35 26,24 56,66 560,47 0,28 0,30 29,18 47,73 55,73 372,03 159,29 7,63

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №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 |
| №131/Ди ет.сб.М2 | СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250 | 1,74 | 5,54 | 7,90 | 17,35 | 162,64 | 0,13 | 0,27 | 16,25 | 40,00 | 200,49 | 182,45 | 39,39 | 0,79 |
| №364/ЕС ТН2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4,76 | 4,56 | 6,51 | 47,58 | 267,16 | 0,05 | 0,04 | | 32,40 | 8,73 | 99,00 | 32,18 | 0,67 |
| №501/ЕС 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 |
| №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 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 подменю: 139,00 13,97 36,41 24,47 139,51 924,55 0,47 0,50 49,42 162,40 280,96 557,17 195,55 8,96

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|------|------|-------|------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|-------|------|
| №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 |
| №131/Ди ет.сб.М2 | СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250 | 1,74 | 5,54 | 7,90 | 17,35 | 162,64 | 0,13 | 0,27 | 16,25 | 40,00 | 200,49 | 182,45 | 39,39 | 0,79 |
| №364/ЕС ТН2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |
| №156/ЕС ТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ | 180 | 0,82 | 4,89 | 4,50 | 8,22 | 92,93 | 0,20 | 0,20 | 135,83 | 21,60 | 53,73 | 100,99 | 33,11 | 2,74 |
| №498/ЕС 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 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 5,41 34,01 22,02 54,07 553,52 0,56 0,66 201,25 151,60 312,16 555,06 193,48 8,32

ПОЛДНИК (День 7,)

| № 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 | Мg | Fe |
| №527/ЕС ТН2018 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ. | 75 | 5,27 | 4,64 | 2,58 | 52,70 | 252,57 | 0,08 | 0,04 | 0,90 | 12,13 | 14,13 | 48,40 | 10,26 | 0,71 |
| №467/ЕС 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 |
| №79/ЕСТ Н2018/5 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140 | 1,37 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 |

Итого по подменю:

7,60 11,00 8,14 76,02 421,33 0,20 0,37 16,70 12,13 288,53 253,80 52,86 3,99

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Гавва /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ИП Бояршинова О.В.

Директор Бояршинова О.В. /Бояршинова О.В./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 153/корпус Таймырская, 3"

г.Перми

Директор Исаева Н.Р. /Исаева Н.Р./

Меню на 15.04.2024 года (День 7)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето) 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 |
| Завтрак "Лакомка" (День 7,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| №364/ЕС ТН2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4,76 | 4,56 | 6,51 | 47,58 | 267,16 | 0,05 | 0,04 | | 32,40 | 8,73 | 99,00 | 32,18 | 0,67 |
| №501/ЕС 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 |
| №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 |
| №527/ЕС ТН2018 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 4,22 | 3,71 | 2,06 | 42,16 | 202,05 | 0,06 | 0,03 | 0,72 | 9,70 | 11,30 | 38,72 | 8,21 | 0,57 |

Итого по подменю: 139,00 14,73 31,44 18,15 147,20 878,36 0,34 0,24 33,89 132,10 82,57 374,84 152,77 7,72

Зав. производ. _____ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич Т.С. /Наварич Т.С./