



"Утверждаю"

ИП Бояршинова О.В.

Директор  ИП Бояршинова

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 153/корпус Таймырская, 3"

г.Перми
Директор  Исаева Н.Р./

Меню на 20.09.2024 года (День 5)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

| 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 |

Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------------|-------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №68/ЕСТ Н2018/5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й 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 ТН2018 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,94 | 5,75 | 7,93 | 29,35 | 211,76 | 0,12 | 0,16 | 0,74 | 30,00 | 134,99 | 194,22 | 29,02 | 0,72 |
| №458/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №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 |
| №528/ЕС ТН2018/5 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100Г | 100 | 4,30 | 16,45 | 3,97 | 43,02 | 273,61 | 0,12 | 0,17 | 0,09 | 25,74 | 70,49 | 143,21 | 20,74 | 0,97 |

Итого по подменю: 96,26 10,68 26,23 19,65 106,70 709,16 0,32 0,37 0,83 95,74 219,68 383,93 66,26 2,74

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| №18/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ. | 60 | 0,21 | 0,57 | 4,89 | 2,12 | 54,74 | 0,03 | 0,02 | 9,46 | | 10,47 | 18,34 | 9,79 | 0,43 |
| №347/ЕС ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14 | | 27,98 | 98,22 | 16,23 | 1,36 |
| №374/ЕС ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА 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 |
| №156ЕС ТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 50 | 0,23 | 1,36 | 1,25 | 2,28 | 25,81 | 0,05 | 0,06 | 37,73 | 6,00 | 14,93 | 28,05 | 9,20 | 0,76 |
| №458/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №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 6,86 25,34 21,66 68,51 570,91 0,33 0,29 64,33 24,00 97,36 267,30 74,35 4,90

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|----|------|------|------|------|-------|------|------|------|--|-------|-------|------|------|
| №15/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ. | 60 | 0,12 | 0,45 | 6,05 | 1,18 | 60,98 | 0,02 | 0,02 | 5,68 | | 16,29 | 17,17 | 8,36 | 0,26 |
|--------------------|---|----|------|------|------|------|-------|------|------|------|--|-------|-------|------|------|

| № 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 |
| №369/ЕС ТН2018/5 | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 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 |
| №374/ЕС ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА 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 ТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ) | 50 | 0,23 | 1,36 | 1,25 | 2,28 | 25,81 | 0,05 | 0,06 | 37,73 | 6,00 | 14,93 | 28,05 | 9,20 | 0,76 |
| №458/ЕС ТН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | |
| №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: | | 96,26 | 4,60 | 25,19 | 17,48 | 45,88 | 441,91 | 0,28 | 0,24 | 60,62 | 24,00 | 106,93 | 199,87 | 60,86 | 3,73 |

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №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 |
| №97/ЕСТ Н2018/5 | СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО | 200/5 | 1,40 | 1,89 | 1,06 | 14,03 | 73,32 | 0,09 | 0,06 | 14,42 | 5,00 | 23,49 | 55,14 | 22,41 | 0,80 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 0,05 | 24,14 | 20,74 | 0,46 | 285,06 | 0,12 | 0,20 | 3,65 | 51,48 | 21,55 | 209,63 | 26,15 | 1,72 |
| №374/ЕС ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 2,18 | 3,24 | 5,96 | 21,78 | 153,72 | 0,16 | 0,13 | 25,49 | 27,00 | 44,82 | 97,19 | 32,59 | 1,19 |
| №485/ЕС 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 |
| №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 подменю: | | 96,26 | 8,45 | 34,97 | 28,81 | 84,45 | 737,44 | 0,51 | 0,45 | 69,24 | 83,48 | 126,14 | 444,04 | 116,71 | 6,99 |

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (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 |
| №97/ЕСТ Н2018/5 | СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО | 200/5 | 1,40 | 1,89 | 1,06 | 14,03 | 73,32 | 0,09 | 0,06 | 14,42 | 5,00 | 23,49 | 55,14 | 22,41 | 0,80 |
| №331/ЕС ТН2018 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ 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 ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /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 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 |

| 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 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 4,87 | 24,17 | 22,54 | 48,71 | 494,53 | 0,27 | 0,29 | 82,93 | 44,00 | 126,36 | 337,52 | 90,44 | 6,52 |

ПОЛДНИК (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (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 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 |
| Итого по подменю: | | | 4,02 | 15,77 | 12,71 | 40,17 | 338,17 | 0,14 | 0,55 | 1,46 | 104,54 | 304,86 | 278,90 | 41,82 | 0,94 |

Зав. производ. Светлана // Мичалова Калькулятор Ульяна / Наварич Т.С.