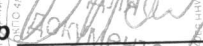


"Утверждаю"

ИП Бояршинова О.В.

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

Директор  /Бояршинова О.В./

Директор  /Исаева Н.П./

Меню на 24.05.2024 года (День 5)

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2

| N рец.  | Наименование блюда                  | Выход        | XE          | 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 5, )</b> |                                     |              |             |                     |              |              |                  |              |             |             |              |                          |               |              |             |
| №68/ЕСТ<br>Н2018/5                            | 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        |
| №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        |
| №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 50Г                  | 50           | 2,42        | 3,95                | 0,50         | 24,15        | 117,50           | 0,08         | 0,03        |             |              | 11,50                    | 43,50         | 16,50        | 1,00        |
| №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        |
| <b>Итого по подменю:</b>                      |                                     | <b>96,26</b> | <b>7,26</b> | <b>14,81</b>        | <b>16,31</b> | <b>72,45</b> | <b>496,64</b>    | <b>0,20</b>  | <b>0,40</b> | <b>1,40</b> | <b>75,00</b> | <b>257,91</b>            | <b>279,95</b> | <b>62,97</b> | <b>1,91</b> |

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

|                          |   |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
|--------------------------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №17/ЕСТ<br>Н2018/5       | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПОМИДОРОВ.           | 60           | 0,22        | 0,63         | 3,71         | 2,17         | 44,57         | 0,03        | 0,02        | 14,25        |              | 8,22          | 14,94         | 11,41        | 0,52        |
| №369/ЕС<br>ТН2018/5      | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ<br>ПРИПУЩЕННЫЕ.        | 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<br>ТН2018/5      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>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        |
| №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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |   | <b>96,26</b> | <b>6,90</b> | <b>25,90</b> | <b>15,90</b> | <b>68,86</b> | <b>522,75</b> | <b>0,31</b> | <b>0,23</b> | <b>39,95</b> | <b>27,00</b> | <b>101,47</b> | <b>206,89</b> | <b>70,47</b> | <b>3,64</b> |

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

|                     |                                  |    |      |       |      |      |        |      |      |       |  |       |       |       |      |
|---------------------|----------------------------------|----|------|-------|------|------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №17/ЕСТ<br>Н2018/5  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПОМИДОРОВ.    | 60 | 0,22 | 0,63  | 3,71 | 2,17 | 44,57  | 0,03 | 0,02 | 14,25 |  | 8,22  | 14,94 | 11,41 | 0,52 |
| №369/ЕС<br>ТН2018/5 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ<br>ПРИПУЩЕННЫЕ. | 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 |

| № 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          |
| №374/ЕС<br>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        |
| №458/ЕС<br>ТН2018        | ЧАЙ БЕЗ САХАРА*                      | 200          | 0,01        |                     |              | 0,07         | 0,28          |              |             |              |              |                          |               |              |             |
| №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        |
| <b>Итого по подмену:</b> |                                      | <b>96,26</b> | <b>4,45</b> | <b>23,53</b>        | <b>15,60</b> | <b>44,39</b> | <b>412,33</b> | <b>0,26</b>  | <b>0,21</b> | <b>39,95</b> | <b>27,00</b> | <b>94,27</b>             | <b>180,79</b> | <b>60,57</b> | <b>3,01</b> |

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)**

|                          |                                       |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС<br>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        |
| №120/ЕС<br>ТН2018/5      | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.             | 200          | 1,35        | 7,53         | 9,92         | 13,47        | 173,27        | 0,09        | 0,11        | 12,45        | 12,00        | 29,39         | 122,73        | 33,63         | 1,25        |
| №373/ЕС<br>ТН2018        | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г                    | 240          | 2,27        | 30,21        | 10,92        | 22,73        | 310,05        | 0,24        | 0,18        | 29,41        | 80,64        | 38,00         | 286,61        | 137,82        | 3,01        |
| №599/Ди<br>ет.           | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА   | 200          | 3,26        | 1,00         | 0,17         | 32,56        | 135,76        | 0,02        | 0,04        | 0,88         |              | 33,25         | 34,33         | 28,92         | 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        |
| №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        |
| <b>Итого по подмену:</b> |                                       | <b>96,26</b> | <b>9,56</b> | <b>43,87</b> | <b>21,79</b> | <b>95,58</b> | <b>754,26</b> | <b>0,45</b> | <b>0,37</b> | <b>46,94</b> | <b>92,64</b> | <b>124,64</b> | <b>519,57</b> | <b>226,17</b> | <b>7,09</b> |

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

|                          |                                       |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС<br>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        |
| №132/ЕС<br>ТН2018/5      | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.            | 200          | 1,05        | 2,50         | 3,84         | 10,54        | 86,72         | 0,07        | 0,09        | 15,69        | 16,00        | 67,58         | 69,70         | 23,71         | 0,66        |
| №373/ЕС<br>ТН2018        | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г                    | 200          | 1,89        | 25,17        | 9,10         | 18,94        | 258,38        | 0,20        | 0,15        | 24,51        | 67,20        | 29,97         | 238,50        | 114,75        | 2,50        |
| №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                           | 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 подмену:</b> |                                       | <b>96,26</b> | <b>4,75</b> | <b>32,43</b> | <b>13,62</b> | <b>47,61</b> | <b>445,78</b> | <b>0,38</b> | <b>0,32</b> | <b>64,40</b> | <b>83,20</b> | <b>128,65</b> | <b>422,00</b> | <b>178,36</b> | <b>5,79</b> |

**ПОЛДНИК (День 5,)**

|                     |                               |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|-------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС<br>ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) | 200 | 0,80 | 5,80 | 5,00 | 8,00  | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 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 |

| № 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   |
|        |                    |       | 4,12 | 11,57               | 11,31 | 41,17 | 312,77           | 0,14         | 0,49 | 1,66 | 104,54 | 300,86                   | 266,90 | 39,82 | 0,94 |

Итого по подменю:

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

Калькулятор Наварич Т.С.