

"Утверждаю"

ИП Бояршинова О.В.

"Согласовано"

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

Директор  /Бояршинова О.В./

Директор \_\_\_\_\_ /Исаева Н.Р./

Меню на 27.02.2024 года (День 8)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)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 |

Правильный завтрак 12-18 лет (День 8, )

|                     |                                     |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|---------------------|-------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №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.    | 200 | 3,33 | 5,60 | 6,88 | 33,27 | 217,40 | 0,07 | 0,20 | 1,06 | 20,00 | 156,15 | 160,07 | 33,16 | 0,48 |
| №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 |

Итого по подменю: 95,00 8,09 16,21 18,03 80,76 550,99 0,22 0,45 1,66 80,00 296,95 319,97 71,26 2,03

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 8, )

|                      |                                    |         |      |       |      |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|----------------------|------------------------------------|---------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №303/ЕС<br>ТН2018/5  | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ<br>МИНТАЯ | 100     | 0,74 | 15,74 | 6,93 | 7,44  | 155,25 | 0,13 | 0,18 | 0,59  | 58,25 | 69,77 | 245,45 | 52,77 | 1,20 |
| №384/ЕС<br>ТН2018/5  | РИС ОТВАРНОЙ 100Г                  | 100     | 2,64 | 2,53  | 3,62 | 26,43 | 148,42 | 0,03 | 0,02 |       | 18,00 | 4,33  | 54,89  | 17,84 | 0,37 |
| №156ЕС<br>ТН/2018/   | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ<br>ОВОЩНАЯ    | 80      | 0,37 | 2,18  | 2,00 | 3,65  | 41,30  | 0,09 | 0,09 | 60,37 | 9,60  | 23,88 | 44,88  | 14,71 | 1,22 |
| №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 |
| №79/ЕСТ<br>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: 128,00 8,80 25,76 13,87 87,95 580,17 0,38 0,35 75,96 85,85 136,08 419,62 116,22 7,65

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 8, )

|                     |                                    |     |      |       |      |      |        |      |      |      |       |       |        |       |      |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|-------|------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| №303/ЕС<br>ТН2018/5 | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ<br>МИНТАЯ | 100 | 0,74 | 15,74 | 6,93 | 7,44 | 155,25 | 0,13 | 0,18 | 0,59 | 58,25 | 69,77 | 245,45 | 52,77 | 1,20 |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|-------|------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|

| № 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     | Мg    | Fe   |
| №384/ЕС<br>ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ 100Г               | 100       | 2,64 | 2,53                | 3,62 | 26,43 | 148,42           | 0,03         | 0,02 |       | 18,00 | 4,33                     | 54,89 | 17,84 | 0,37 |
| №156ЕС<br>ТН/2018/  | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ<br>ОВОЩНАЯ | 80        | 0,37 | 2,18                | 2,00 | 3,65  | 41,30            | 0,09         | 0,09 | 60,37 | 9,60  | 23,88                    | 44,88 | 14,71 | 1,22 |
| №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 |
| №79/ЕСТ<br>Н2018/5  | ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г               | 100       | 0,75 | 0,80                | 0,20 | 7,50  | 35,00            | 0,06         | 0,03 | 38,00 |       | 35,00                    | 17,00 | 11,00 | 0,10 |

**Итого по подменю: 128,00 5,63 23,59 13,17 56,28 438,15 0,34 0,33 98,96 85,85 139,88 394,02 103,82 3,82**

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)**

|                     |                                  |           |      |       |       |       |        |      |      |        |       |        |        |        |      |
|---------------------|----------------------------------|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| №22/ЕСТ<br>Н2018/5  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК         | 100       | 0,82 | 0,97  | 8,21  | 8,19  | 110,54 | 0,05 | 0,05 | 7,08   |       | 23,18  | 38,84  | 27,28  | 1,31 |
| №114/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                    | 250/5     | 1,13 | 2,02  | 6,02  | 11,33 | 107,61 | 0,09 | 0,06 | 22,27  | 5,00  | 35,85  | 56,65  | 22,99  | 0,86 |
| №248/ЕС<br>ТН2013/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.           | 180       | 3,01 | 8,35  | 10,26 | 30,13 | 246,28 | 0,04 | 0,24 | 4,05   | 36,00 | 125,96 | 222,59 | 103,58 | 3,13 |
| №346/ЕС<br>ТН2018/5 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(ПАРОВЫЕ) | 100/5     | 1,00 | 14,70 | 15,04 | 9,99  | 234,32 | 0,08 | 0,13 | 3,27   | 20,00 | 22,56  | 165,42 | 25,02  | 2,47 |
| №493/ЕС<br>ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА             | 200       | 2,46 | 0,68  | 0,28  | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 |       | 12,45  | 3,40   | 3,40   | 0,65 |
| №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 |
| №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 |

**Итого по подменю: 139,00 11,96 33,01 40,73 119,61 977,91 0,38 0,58 236,67 61,00 238,40 562,20 206,27 10,35**

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 8,)**

|                     |                                      |       |      |       |       |       |        |      |      |        |       |        |        |       |      |
|---------------------|--------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|-------|------|
| №22/ЕСТ<br>Н2018/5  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК             | 100   | 0,82 | 0,97  | 8,21  | 8,19  | 110,54 | 0,05 | 0,05 | 7,08   |       | 23,18  | 38,84  | 27,28 | 1,31 |
| №114/ЕС<br>ТН2018/5 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                        | 250/5 | 1,13 | 2,02  | 6,02  | 11,33 | 107,61 | 0,09 | 0,06 | 22,27  | 5,00  | 35,85  | 56,65  | 22,99 | 0,86 |
| №335/ЕС<br>ТН 2021  | ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С<br>МЯСОМ       | 200   | 1,37 | 26,12 | 25,06 | 13,65 | 384,64 | 0,13 | 0,30 | 48,33  | 43,50 | 108,82 | 301,77 | 49,33 | 4,10 |
| №493/ЕС<br>ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ<br>САХАРА) | 200   | 0,97 | 0,68  | 0,28  | 9,66  | 43,88  | 0,01 | 0,06 | 200,00 |       | 12,00  | 3,40   | 3,40  | 0,60 |
| №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 |

| № 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 подменю:</b> |                    | <b>139,00</b> | 5,78 | 32,91               | 40,13 | 57,75 | 723,87           | 0,32         | 0,48 | 277,68 | 48,50 | 189,05                   | 443,06 | 113,00 | 8,11 |

**ПОЛДНИК (День 8,)**

|                     |                                    |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |       |       |      |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|
| №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 |
| №544/ЕС<br>ТН2018/5 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г               | 100 | 5,02 | 5,02 | 9,08 | 50,17 | 302,55 | 0,08 | 0,05 | 0,07 | 46,25 | 22,13  | 50,24 | 8,01  | 0,65 |
| №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 |

**Итого по подменю:**

7,77 10,02 12,28 77,67 461,35 0,14 0,27 4,67 66,25 158,13 160,24 31,01 3,55

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

Калькулятор Мавра /Наварич Т.С./

**"Утверждаю"**

ИП Бояршинова О.В.

**"Согласовано"**

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

Директор \_\_\_\_\_ /Бояршинова О.В./

Директор \_\_\_\_\_ /Исаева Н.Р./

**Меню на 27.02.2024 года (День 8)**

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

| № 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>Завтрак "Лакомка" (День 8, )</b> |                                  |         |      |                     |       |       |                  |              |      |        |       |                          |        |        |      |
| №22/ЕСТ<br>Н2018/5                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК         | 100     | 0,82 | 0,97                | 8,21  | 8,19  | 110,54           | 0,05         | 0,05 | 7,08   |       | 23,18                    | 38,84  | 27,28  | 1,31 |
| №346/ЕС<br>ТН2018/5                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(ПАРОВЫЕ) | 100/5   | 1,00 | 14,70               | 15,04 | 9,99  | 234,32           | 0,08         | 0,13 | 3,27   | 20,00 | 22,56                    | 165,42 | 25,02  | 2,47 |
| №248/ЕС<br>ТН2013/5                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.           | 180     | 3,01 | 8,35                | 10,26 | 30,13 | 246,28           | 0,04         | 0,24 | 4,05   | 36,00 | 125,96                   | 222,59 | 103,58 | 3,13 |
| №493/ЕС<br>ТН2018/5                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА             | 200     | 2,46 | 0,68                | 0,28  | 24,63 | 103,76           | 0,01         | 0,06 | 200,00 |       | 12,45                    | 3,40   | 3,40   | 0,65 |
| №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 |
| №544/ЕС<br>ТН2018/5                 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ                  | 60      | 3,01 | 3,01                | 5,45  | 30,10 | 181,56           | 0,05         | 0,03 | 0,04   | 27,75 | 13,28                    | 30,15  | 4,81   | 0,39 |

**Итого по подменю:** 139,00 12,87 32,42 39,96 128,72 1004,86 0,31 0,54 214,44 83,75 211,23 518,30 181,49 9,48

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

Калькулятор Наварич Т.С.