

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор  /Елисеева И.А./

Меню на 09.02.2024 года (День 5)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) 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
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)</b>															
№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
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (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>6,73</b>	<b>14,78</b>	<b>18,88</b>	<b>67,18</b>	<b>498,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,40</b>	<b>1,34</b>	<b>90,00</b>	<b>271,19</b>	<b>336,72</b>	<b>60,52</b>	<b>1,87</b>
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)</b>															
№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
№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	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 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>6,80</b>	<b>25,72</b>	<b>18,24</b>	<b>67,87</b>	<b>539,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,23</b>	<b>31,38</b>	<b>27,00</b>	<b>109,54</b>	<b>209,12</b>	<b>67,42</b>	<b>3,38</b>
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5,)</b>															
№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
№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

№ 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 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	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,60</b>	<b>25,19</b>	<b>17,48</b>	<b>45,88</b>	<b>441,91</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>60,62</b>	<b>24,00</b>	<b>106,93</b>	<b>199,87</b>	<b>60,86</b>	<b>3,73</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (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
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	0,87	14,42	14,09	8,68	219,37	0,08	0,15	0,21	14,40	41,10	163,03	23,46	2,17
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	3,35	5,44	6,02	33,53	210,10	0,09	0,04	4,05	30,00	21,81	49,49	12,28	1,02
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>10,32</b>	<b>27,21</b>	<b>22,16</b>	<b>103,28</b>	<b>722,07</b>	<b>0,38</b>	<b>0,30</b>	<b>33,56</b>	<b>49,40</b>	<b>124,48</b>	<b>352,14</b>	<b>90,11</b>	<b>7,03</b>

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

**ПОЛДНИК (День 5,)**



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
№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
<b>Итого по подменю:</b>			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. И.В. /Паластрова И.В./ Калькулятор И.В. /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор  /Елисеева И.А./

Меню на 09.02.2024 года (День 5)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) 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
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 5, )</b>															
№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.	200	3,91	7,66	10,57	39,14	282,34	0,16	0,21	0,99	40,00	179,98	258,96	38,69	0,97
№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
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (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>95,00</b>	<b>7,70</b>	<b>16,69</b>	<b>21,52</b>	<b>76,97</b>	<b>568,93</b>	<b>0,28</b>	<b>0,45</b>	<b>1,59</b>	<b>100,00</b>	<b>316,18</b>	<b>401,46</b>	<b>70,19</b>	<b>2,12</b>
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5, )</b>															
№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,20	0,74	10,09	1,97	101,64	0,03	0,03	9,46		27,15	28,62	13,93	0,44
№369/ЕС ТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,14	40,95	10,07	0,41
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>128,00</b>	<b>7,41</b>	<b>28,58</b>	<b>23,75</b>	<b>74,03</b>	<b>624,88</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>40,28</b>	<b>32,40</b>	<b>133,18</b>	<b>244,10</b>	<b>80,51</b>	<b>3,84</b>
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5, )</b>															
№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,20	0,74	10,09	1,97	101,64	0,03	0,03	9,46		27,15	28,62	13,93	0,44
№369/ЕС ТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,14	40,95	10,07	0,41



№ 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 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	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 ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого по подменю:</b>		<b>128,00</b>	<b>5,29</b>	<b>29,01</b>	<b>22,69</b>	<b>52,79</b>	<b>531,68</b>	<b>0,34</b>	<b>0,28</b>	<b>87,06</b>	<b>27,60</b>	<b>132,85</b>	<b>242,84</b>	<b>75,44</b>	<b>4,72</b>
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5, )</b>															
№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,75	2,32	1,14	17,47	89,53	0,11	0,07	17,76	5,00	27,70	67,93	27,72	0,99
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,02	15,65	9,64	243,74	0,08	0,17	0,23	16,00	45,66	181,14	26,07	2,41
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	4,02	6,53	7,23	40,24	252,12	0,11	0,05	4,86	36,00	26,17	59,39	14,73	1,22
№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
№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>12,48</b>	<b>32,19</b>	<b>25,25</b>	<b>124,81</b>	<b>856,19</b>	<b>0,46</b>	<b>0,36</b>	<b>40,53</b>	<b>57,00</b>	<b>149,01</b>	<b>422,34</b>	<b>112,68</b>	<b>8,26</b>
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 5, )</b>															
№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,75	2,32	1,14	17,47	89,53	0,11	0,07	17,76	5,00	27,70	67,93	27,72	0,99
№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 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>5,67</b>	<b>25,66</b>	<b>22,80</b>	<b>56,64</b>	<b>534,56</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>89,07</b>	<b>44,00</b>	<b>139,67</b>	<b>372,91</b>	<b>103,85</b>	<b>7,22</b>
<b>ПОЛДНИК (День 5, )</b>															

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
№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
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого по подменю:</b>			5,00	16,17	13,11	49,97	382,57	0,17	0,57	11,46	104,54	320,86	289,90	50,82	3,14

Зав. производ. И.В. /Паластрова И.В./ Калькулятор И.В. /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор

Елисеева И.А./

Меню на 09.02.2024 года (День 5)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

№ 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
<b>Завтрак "Лакомка" (День 5,)</b>															
№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
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,02	15,65	9,64	243,74	0,08	0,17	0,23	16,00	45,66	181,14	26,07	2,41
№258/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.	180	3,94	11,04	8,94	39,40	282,23	0,10	0,10	0,13	57,88	208,38	162,20	19,06	1,12
№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
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>11,15</b>	<b>33,40</b>	<b>26,22</b>	<b>111,54</b>	<b>816,37</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>33,04</b>	<b>73,88</b>	<b>322,92</b>	<b>456,32</b>	<b>96,19</b>	<b>10,07</b>

Зав. производ.

/Паластрова И.В./

Калькулятор

Наварич Т.С./