



"Утверждено"
ИП Голдобина Н.Ю.
Директор Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МКОУ "СОЦ №61" г.Перми
Директор Костарева Е.А.

Меню на 29.03.2023 года (День 3)

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

| № рецеп. | 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 3.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №208/ЕС ТН2018/5 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 0,03 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,18 | | | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,60 | | | | | | | | | | | |
| №229/ЕС ТН2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,80 | 5,31 | 4,95 | 27,97 | 178,49 | 0,12 | 0,15 | 0,68 | 15,00 | 110,27 | 151,24 | 29,42 | 1,44 | | | | | | | | | | | | |
| №459/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,88 | 0,07 | | | | | | | | | | | | |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 2,42 | 3,99 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,08 | 0,03 | | | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 | | | | | | | | | | | | |
| №541/ЕС ТН2018/5 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 3,65 | 4,98 | 3,50 | 206,06 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 25,50 | 16,84 | 44,42 | 7,12 | 0,54 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 91,76 | 9,93 | 18,93 | 15,04 | 99,17 | 608,28 | 0,30 | 0,40 | 3,61 | 140,50 | 163,79 | 317,54 | 58,70 | 4,07 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №91/ЕС ТН2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ. | 60 | 0,50 | 0,96 | 6,05 | 4,95 | 78,13 | 0,01 | 0,01 | 15,22 | | 25,34 | 18,70 | 8,64 | 0,33 | | | | | | | | | | | | |
| №329/ЕС ТН2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г | 240 | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12 | 38,40 | 25,28 | 266,38 | 59,85 | 3,04 | | | | | | | | | | | | |
| №459/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,88 | 0,07 | | | | | | | | | | | | |
| №110/П2 013/мзд.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: | | 91,76 | 9,13 | 25,42 | 27,02 | 91,22 | 710,09 | 0,21 | 0,21 | 20,22 | 38,40 | 67,60 | 344,56 | 86,75 | 4,99 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №91/ЕС ТН2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ("ДИЕТА №9) | 60 | 0,20 | 1,01 | 6,06 | 2,04 | 66,75 | 0,01 | 0,01 | 16,12 | | 26,69 | 19,63 | 9,12 | 0,36 | | | | | | | | | | | | |
| №329/ЕС ТН2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г | 240 | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12 | 38,40 | 25,28 | 266,38 | 59,85 | 3,04 | | | | | | | | | | | | |
| №459/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ С."ХАРА) | 200/7 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,29 | 1,47 | | | 2,88 | | 2,98 | 1,58 | 0,96 | 0,04 | | | | | | | | | | | | |

| № рецеп. | 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 | | | | | | | | | | |
| №109/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС. | 60г. | 2,24 | 4,68 | 0,84 | 22,38 | 115,80 | 0,07 | 0,02 | | | 13,80 | 43,80 | 15,00 | 1,86 | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 91,76 | 7,50 | 25,44 | 27,15 | 75,03 | 646,19 | 0,20 | 0,20 | 21,12 | 38,40 | 68,65 | 151,19 | 84,83 | 5,30 | | | | | | | | | | |
| Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | | | | | | | | | | |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,66 | 2,29 | 2,37 | 16,62 | 96,95 | 0,09 | 0,05 | 13,20 | | 18,03 | 51,97 | 19,52 | 0,82 | | | | | | | | | | |
| №439/Дн вт.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 | | | | | | | | | | |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,91 | 8,66 | 7,15 | 39,09 | 255,35 | | 0,15 | 4,92 | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 | | | | | | | | | | |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 2,52 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,45 | 29,20 | 21,00 | 0,68 | | | | | | | | | | |
| №109/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 1,12 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,40 | 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 | 24,10 | 9,90 | 0,63 | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 91,76 | 10,94 | 41,50 | 31,16 | 109,30 | 883,98 | 0,35 | 0,49 | 37,57 | 78,48 | 115,01 | 571,02 | 233,02 | 9,94 | | | | | | | | | | |
| Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | | | | | | | | | | |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,66 | 2,29 | 2,37 | 16,62 | 96,95 | 0,09 | 0,05 | 13,20 | | 18,03 | 51,97 | 19,52 | 0,82 | | | | | | | | | | |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,91 | 8,66 | 7,15 | 39,09 | 255,35 | | 0,15 | 4,92 | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 | | | | | | | | | | |
| №439/Дн вт.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 | | | | | | | | | | |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 1,02 | 1,04 | 0,06 | 10,20 | 45,50 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,64 | | | | | | | | | | |
| №109/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 2,98 | 6,24 | 1,12 | 28,84 | 154,80 | 0,09 | 0,02 | | | 18,40 | 84,80 | 20,00 | 2,48 | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 91,76 | 9,85 | 43,03 | 31,56 | 98,49 | 850,10 | 0,34 | 0,48 | 37,57 | 78,48 | 119,14 | 597,91 | 233,62 | 10,84 | | | | | | | | | | |
| Полдник (День 3.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №501/ЕС ТН2018/2 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 98,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 18,00 | 8,00 | 2,80 | | | | | | | | | | |
| №500/П2 | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 1,40 | 1,43 | 2,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | 3,50 | 18,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 | | | | | | | | | | | |

ИП Голобина Н.Ю.
Директор
Голобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАДУ "СОШ №1" г. Ленин
Директор
Хасанова Е.А.

Меню на 29.03.2023 года (День 3)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|---|--|---------|-------|---------------------|-------|--------|---------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | |
| Правильный завтрак 12-18 лет (День 3.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №265/ЕС ТН2018/5 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 0,63 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 42,84 | 0,07 | 0,18 | | | 100,00 | 22,00 | 18,00 | 4,00 | 1,00 |
| №229/ЕС ТН2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 3,73 | 7,34 | 6,63 | 17,30 | 237,99 | 0,14 | 0,20 | 0,90 | | 20,00 | 147,00 | 201,40 | 39,00 | 1,30 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | | 3,88 | | 3,18 | 1,08 | 0,40 | 0,07 |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 2,42 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,90 | | | | | | 11,50 | 43,00 | 18,00 | 1,00 |
| №541/ЕС ТН2018/5 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 3,45 | 4,32 | 4,98 | 36,50 | 208,06 | 0,07 | 0,04 | 0,07 | | 25,00 | 16,84 | 44,42 | 7,12 | 0,54 |
| Итого по подменю: | | 90,00 | 10,66 | 20,76 | 16,70 | 106,50 | 667,78 | 0,34 | 0,45 | 3,83 | | 148,00 | 200,55 | 347,95 | 69,90 | 4,54 |
| Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 0,83 | 1,60 | 10,09 | 0,25 | 170,21 | 0,02 | 0,02 | 25,34 | | 42,00 | 31,17 | 34,28 | 0,57 | |
| №329/ЕС ТН2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г | 280 | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47 | 44,80 | 29,43 | 310,78 | 69,62 | 3,58 | |
| №459/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | | 3,88 | | 3,18 | 1,08 | 0,40 | 0,07 |
| №110/П2 013/зд.5 | ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 2,57 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,09 | 0,03 | | | | 13,90 | 57,90 | 17,40 | 1,33 |
| Итого по подменю: | | 120,00 | 10,30 | 29,34 | 34,44 | 102,90 | 839,20 | 0,24 | 0,25 | 30,71 | 44,80 | 58,70 | 421,43 | 102,47 | 5,73 | |
| Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9) | 100 | 0,33 | 1,60 | 10,09 | 3,26 | 110,25 | 0,02 | 0,02 | 25,34 | | 42,00 | 31,17 | 34,28 | 0,57 | |
| №329/ЕС ТН2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г | 280 | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47 | 44,80 | 29,43 | 310,78 | 69,62 | 3,58 | |
| №459/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА) | 200/7 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,29 | 1,47 | | | | 2,88 | | 2,88 | 1,08 | 0,40 | 0,04 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--|--|-----------|-------|---------------------|-------|--------|---------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | |
| №109/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС. | 60г. | 2,24 | 4,68 | 0,84 | 22,38 | 115,80 | 0,07 | 0,03 | | | | 13,00 | 67,00 | 15,00 | 1,30 |
| Итого по подменю: | | 120,00 | 8,47 | 29,31 | 34,56 | 84,63 | 786,72 | 0,23 | 0,24 | 30,71 | 44,80 | 58,70 | 421,43 | 102,47 | 4,90 | |
| Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | 15,00 | 12,00 | 0,54 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,08 | 2,87 | 2,94 | 20,77 | 121,18 | 0,12 | 0,07 | 14,00 | | | 22,50 | 64,90 | 24,43 | 1,04 |
| №439/Дн вт.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,00 | 57,20 | 23,94 | 630,43 | 29,00 | 1,40 | |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 4,49 | 10,39 | 8,58 | 46,91 | 306,42 | | | 0,17 | 5,90 | 32,40 | 24,90 | 249,00 | 142,34 | 0,54 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 2,57 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,03 | 0,04 | 0,90 | | | 30,40 | 29,20 | 21,00 | 0,40 |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 2,42 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,90 | 0,08 | 0,03 | | | | 11,50 | 43,00 | 14,00 | 1,00 |
| №109/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 1,12 | 2,34 | 0,43 | 11,19 | 57,90 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,90 | 31,80 | 1,50 | 0,30 |
| Итого по подменю: | | 131,00 | 13,11 | 48,08 | 35,40 | 130,84 | 1037,98 | 0,42 | 0,38 | 42,24 | 84,60 | 130,47 | 666,05 | 274,00 | 13,47 | |
| Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | 15,00 | 12,00 | 0,54 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,08 | 2,87 | 2,94 | 20,77 | 121,18 | 0,12 | 0,07 | 14,00 | | | 22,50 | 64,90 | 24,43 | 1,04 |
| №439/Дн вт.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,00 | 57,20 | 23,94 | 630,43 | 29,00 | 1,40 | |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 4,49 | 10,39 | 8,58 | 46,91 | 306,42 | | | 0,17 | 5,90 | 32,40 | 24,90 | 249,00 | 142,34 | 0,54 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 1,02 | 1,04 | 0,01 | 10,20 | 43,90 | 0,02 | 0,04 | 0,90 | | | 30,40 | 29,20 | 21,00 | 0,40 |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г | 80 | 2,88 | 8,24 | 1,12 | 29,94 | 154,40 | 0,05 | 0,03 | | | | 16,40 | 64,00 | 25,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: | | 131,00 | 11,05 | 49,03 | 35,68 | 110,51 | 887,08 | 0,40 | 0,34 | 42,24 | 84,60 | 130,47 | 666,05 | 274,00 | 13,71 | |
| Полдник (День 3.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №501/ЕС ТН2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 88,07 | 0,03 | 0,02 | 4,60 | | | 14,00 | 14,00 | 9,00 | 0,40 |
| №550/П2 013/зд. | ПЕЧЕНЬЕ | 1/33 | 2,48 | 2,43 | 2,43 | 24,04 | 143,43 | | | | | | 1,00 | 19,10 | 11,00 | 1,00 |