"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор _____ /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор _____ /Звегинцева Е.А./

Меню на 15.09.2022 года (День 4)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)вариант №2

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
Правильный завтрак 7-11 лет (День 4,)															
№267/ЕСТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43
№652/Диет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№108/П2013/5	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
№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
	Итого по подменю:	83,23	5,85	18,28	20,52	58,47	492,33	0,22	0,58	19,00	271,61	172,48	303,55	54,51	7,47
Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 4,)															
№62/ЕСТН2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№225/ЕСТН2018	КАША "ДРУЖБА"	150	2,13	4,00	7,73	21,26	170,66	0,08	0,13	0,69	30,00	104,17	111,38	24,04	0,46
№652/Диет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№108/П2013/5	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
№79/ЕСТН2018	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:	83,23	7,33	13,82	17,70	73,31	508,44	0,22	0,27	16,31	92,21	340,25	293,06	65,89	4,99
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 4,)															
№440/Диет.сб.201	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	90/5	0,06	29,24	8,58	0,61	196,63	0,09	0,10	2,23	120,92	13,35	214,22	106,38	1,76
№248/ЕСТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61
№461/ЕСТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
№79/ЕСТ Н2018	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:	**83,23**	6,29	41,48	18,58	62,87	584,63	0,24	0,35	20,61	150,92	155,64	479,71	221,17	9,53

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№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		18,01	51,97	19,52	0,83
№352/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	240/5	4,15	17,44	12,83	41,51	351,28	0,49	1,72	69,56	5844,90	38,47	364,49	66,43	7,06
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
№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:	**83,23**	11,77	25,73	22,08	117,68	772,68	0,69	1,83	101,78	5844,90	120,13	507,64	118,85	11,75

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№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		18,01	51,97	19,52	0,83
№332/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 240/5	240/5	3,42	30,41	32,80	34,21	553,73	0,32	0,38	39,60	52,10	43,37	386,16	76,62	5,67
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17
	Итого по подменю:	**83,23**	9,59	39,45	42,31	95,84	921,95	0,52	0,48	71,82	52,10	126,88	545,61	129,14	10,95

Полдник (День 4,)

№62/ЕСТ 2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№555/П2 13/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60г	60	3,70	4,17	7,05	36,98	228,10	0,07	0,05		37,02	10,54	43,79	6,81	0,58

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:		6,67	14,42	18,98	66,72	496,06	0,15	0,30	1,04	99,23	342,84	289,99	48,66	1,80

Зав. производ. _____ */Нигматуллина Л.А/* *Калькулятор* _____ */Наварич Т.С./*

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор _____ /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор _____ /Звегинцева Е.А./

Меню на 15.09.2022 года (День 4)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)вариант №2

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
Правильный завтрак 12-18 лет (День 4,)															
№267/ЕСТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24
№652/Диет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№108/П2013/5	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
№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
	Итого по подменю:	90,00	5,96	22,79	26,24	59,64	566,41	0,25	0,74	19,17	358,15	216,11	382,26	61,21	8,28
Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 4,)															
№62/ЕСТН2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№225/ЕСТН2018	КАША "ДРУЖБА".	200	2,84	5,34	10,31	28,35	227,54	0,10	0,18	0,92	40,00	138,89	148,50	32,05	0,61
№652/Диет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80
№79/ЕСТН2018	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:	111,00	8,52	15,95	20,38	85,23	588,82	0,25	0,32	16,54	102,21	377,27	338,88	77,20	5,34
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 4,)															
№440/Диет.сб.201	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕННЫЕ)	100/5	0,07	32,48	9,13	0,67	214,80	0,10	0,11	2,47	132,13	14,71	237,86	118,20	1,95
№248/ЕСТН2013/5	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
№461/ЕСТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
№79/ЕСТ Н2018	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:	115,00	6,80	46,11	20,84	67,95	643,85	0,26	0,40	21,52	168,13	178,47	540,55	250,28	10,24

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№113/ЕСТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04
№352/ЕСТН2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280г	280/10	4,85	20,38	17,99	48,48	437,36	0,57	2,01	81,15	6835,71	45,89	426,49	77,50	8,25
№492/ЕСТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
№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
	Итого по подменю:	127,00	14,13	31,32	32,12	141,23	979,82	0,84	2,16	129,01	6835,71	151,10	609,38	146,74	14,06

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№113/ЕСТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04
№332/ЕСТН2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45	50,74	450,33	89,41	6,62
№492/ЕСТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
№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
	Итого по подменю:	127,00	10,48	44,80	51,72	104,72	1063,49	0,61	0,57	94,06	57,45	150,90	621,52	149,65	12,31

Полдник (День 4,)

№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№461/ЕСТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100г	100	6,16	6,96	11,76	61,64	380,16	0,12	0,08		61,70	16,91	72,85	11,30	0,95

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Итого по подменю:		9,13	17,21	23,69	91,38	648,12	0,20	0,33	1,04	123,91	349,21	319,05	53,15	2,17

Зав. производ. _____ ***/Нигматуллина Л.А/*** ***Калькулятор*** _____ ***Наварич Т.С./***