

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *М.С. Лебедева*

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Е.А. Звезгинцева*

/Звезгинцева Е.А./

Меню на 05.12.2022 года (День 1)

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

№ п/п	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 1,)</b>															
№62/ЕСТ 12018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38
№229/ЕС Н2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91
№616/П2 13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№108/П2 13/5	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
№589/п2 13/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
<b>Итого по подменю:</b>				<b>83,23</b>	<b>17,27</b>	<b>15,73</b>	<b>106,15</b>	<b>0,43</b>	<b>0,46</b>	<b>0,97</b>	<b>62,11</b>	<b>266,98</b>	<b>328,20</b>	<b>63,82</b>	<b>3,29</b>

**Итого по подменю: 83,23**  
**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,)**

№79/ЕСТ 2018	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	
№267/ЕС Н2018/5	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	
№616/П2 13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06					
№108/П2 13/5	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	
№589/п2 13/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>83,23</b>	<b>21,73</b>	<b>22,70</b>	<b>89,45</b>	<b>649,69</b>	<b>0,41</b>	<b>0,75</b>	<b>15,52</b>	<b>271,67</b>	<b>170,78</b>	<b>321,65</b>	<b>54,51</b>	<b>7,13</b>

**Итого по подменю: 83,23**  
**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)**

№79/ЕСТ 2018	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
№267/ЕС Н2018/5	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

№ п.р.	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		
																0,01	0,07
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37										
№109/П2 Д13/5	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>83,23</b>	<b>4,37</b>	<b>18,93</b>	<b>20,87</b>	<b>43,64</b>	<b>438,16</b>	<b>0,21</b>	<b>0,57</b>	<b>18,52</b>	<b>271,61</b>	<b>172,38</b>	<b>320,05</b>	<b>51,21</b>	<b>8,25</b>		

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)**

№1/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	0,59	1,05	6,05	5,91	82,35	0,02	0,03	25,07		28,40	19,92	10,64	0,38		
№92/ЕСТ H2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	36,60	45,45	20,94	0,94		
№347/ЕС H2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36		
№374/ЕС H2018/5	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		
№501/ЕС H2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
№109/П2 Д13/5	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 Д13/5	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>83,23</b>	<b>10,17</b>	<b>27,16</b>	<b>24,46</b>	<b>101,63</b>	<b>736,09</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>	<b>72,18</b>	<b>32,00</b>	<b>165,60</b>	<b>332,68</b>	<b>105,80</b>	<b>8,20</b>		

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)**

№1/ЕСТ I2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	0,31	1,11	6,06	3,06	71,18	0,02	0,03	26,42		29,75	20,85	11,12	0,39		
№92/ЕСТ I2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96		
№347/ЕС H2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36		
№374/ЕС H2018/5	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		
№498/ЕС H2018	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 Д13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48		
<b>Итого по подменю:</b>		<b>83,23</b>	<b>8,28</b>	<b>30,75</b>	<b>25,07</b>	<b>82,74</b>	<b>682,93</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>89,53</b>	<b>32,00</b>	<b>174,88</b>	<b>411,20</b>	<b>125,08</b>	<b>7,78</b>		

**Полдник (День 1,)**

№616/П2 Д13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06						
------------------	---	-----	------	--	--	------	-------	------	------	--	------	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ 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	
	№538/ЕС ГН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74	
	№79/ЕСТ Г2018	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>		5,88	6,32	5,96	58,83	314,22	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04	

Зав. производ. Л.А. /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор М.А. /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Звегинцева Е.А./

Меню на 05.12.2022 года (День 1)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)</b>															
№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
№229/ЕС Н2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91
№616/П2 13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№110/П2 13/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
№589/п2 13/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
<b>Итого по подменю:</b>		<b>90,00</b>	<b>11,98</b>	<b>22,47</b>	<b>18,70</b>	<b>119,76</b>	<b>737,75</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>1,04</b>	<b>82,27</b>	<b>369,11</b>	<b>420,03</b>	<b>77,77</b>	<b>4,39</b>

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)**

№79/ЕСТ 2018	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
№267/ЕС Н2018/5	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
№616/П2 13/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№108/П2 13/5	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
№589/п2 13/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
<b>Итого по подменю:</b>		<b>111,00</b>	<b>9,07</b>	<b>26,24</b>	<b>28,42</b>	<b>90,62</b>	<b>723,77</b>	<b>0,44</b>	<b>0,91</b>	<b>15,69</b>	<b>358,21</b>	<b>214,41</b>	<b>400,36</b>	<b>61,21</b>	<b>7,94</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)**

№79/ЕСТ 2018	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
№267/ЕС Н2018/5	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

№ п/п	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	
№461/ЕС ГН2018/1		ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37									
№109/П2 13/5		ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48	
		<b>Итого по подменю:</b>	<b>115,00</b>	<b>5,22</b>	<b>25,00</b>	<b>26,87</b>	<b>52,27</b>	<b>550,84</b>	<b>0,26</b>	<b>0,73</b>	<b>18,69</b>	<b>358,15</b>	<b>220,61</b>	<b>419,96</b>	<b>62,91</b>	<b>9,68</b>	

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1, )**

№1/ЕСТ 12018/5		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	137,25	0,03	0,04	41,79		47,34	33,20	17,74	0,63
№92/ЕСТ 12018/5		СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
№347/ЕС ГН2018/3		КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15		31,09	109,13	18,04	1,51
№374/ЕС ГН2018/5		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
№501/ЕС ГН2018/3		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№108/П2 13/5		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 13/5		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>127,00</b>	<b>12,38</b>	<b>32,30</b>	<b>31,14</b>	<b>123,68</b>	<b>905,16</b>	<b>0,47</b>	<b>0,42</b>	<b>98,38</b>	<b>37,40</b>	<b>213,51</b>	<b>405,18</b>	<b>133,20</b>	<b>9,51</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1, )**

№1/ЕСТ 12018/5		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	0,51	1,85	10,09	5,10	118,63	0,03	0,04	44,04		49,59	34,75	18,54	0,64
№92/ЕСТ 12018/5		СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
№347/ЕС ГН2018/3		КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15		31,09	109,13	18,04	1,51
№374/ЕС ГН2018/5		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
№498/ЕС ГН2018		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 13/5		ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48
		<b>Итого по подменю:</b>	<b>127,00</b>	<b>9,27</b>	<b>34,34</b>	<b>31,54</b>	<b>92,73</b>	<b>795,55</b>	<b>0,49</b>	<b>0,44</b>	<b>116,63</b>	<b>37,40</b>	<b>215,69</b>	<b>466,22</b>	<b>146,00</b>	<b>8,66</b>

**Полдник (День 1, )**

№616/П2 13/5		ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
-----------------	--	---	-----	------	--	--	------	-------	------	------	--	------	--	--	--	--

№ 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	
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74	
№79/ЕСТ 12018	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>				5,88	6,32	5,96	58,83	314,22	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04

Зав. производ. Л.А. Нигматуллина /Калькулятор М.А. Назаров /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Звегинцева Е.А.

Меню на 05.12.2022 года (День 1)

Ополнительное 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 1,)</b>																											
№1/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛПОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	137,25	0,03	0,04	41,79				47,34	33,20	17,74	0,63										
№347/ЕС 12018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15				31,09	109,13	18,04	1,51										
№374/ЕС 12018/5	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										
№501/ЕС 12018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80										
№110/П2 13/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										
№538/ЕС 12018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50			14,84	54,49	8,44	0,74										
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>13,59</b>	<b>34,44</b>	<b>35,36</b>	<b>135,89</b>	<b>1000,16</b>	<b>0,47</b>	<b>0,40</b>	<b>76,53</b>	<b>65,90</b>	<b>174,86</b>	<b>385,35</b>	<b>108,73</b>	<b>8,64</b>												

Зав. производ. Л.А.

Калькулятор М.А.

Наварич Т.С.