

№ п/п	№ рецепта	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 /13/5	№79/ЕСТ /2018	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС. ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	60г. 1/170	2,24 1,47	4,68 0,60	0,84 0,60	22,38 14,70	115,80 66,60	0,07 0,05	0,02 0,03	13,80 15,00	63,60 16,50	13,80 24,00	15,00 13,50	1,86 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	9,53	

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№3/ЕСТ /2018/5	№113/ЕСТ /Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60 200	0,42 1,66	0,74 2,29	6,13 2,37	4,15 16,62	74,74 96,95	0,02 0,09	0,02 0,05	18,52 13,20	21,65 18,01	14,03 51,97	8,00 19,52	0,78 0,83
№352/ЕСТ /Н2018/5	№492/ЕСТ /Н2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	240/5 200	4,39 2,97	17,44 0,55	12,83 0,03	41,51 29,72	351,28 121,31	0,49 0,01	1,72 0,01	69,56 0,50	38,47 28,20	364,49 19,25	66,43 7,50	7,06 1,55
№109/П2 /13/5	№108/П2 /13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г 1кус./30г.	1,12 1,45	2,34 2,37	0,42 0,30	11,19 14,49	57,90 70,50	0,03 0,05	0,01 0,02	31,80 26,10	6,90 6,90	7,50 9,90	0,93 0,60	
		Итого по подменю:	83,23	12,01	25,73	22,08	117,68	772,68	0,69	1,83	101,78	5844,90	120,13	507,64	11,75

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

№3/ЕСТ /2018/5	№113/ЕСТ /Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60 200	0,42 1,66	0,74 2,29	6,13 2,37	4,15 16,62	74,74 96,95	0,02 0,09	0,02 0,05	18,52 13,20	21,65 18,01	14,03 51,97	8,00 19,52	0,78 0,83
№332/ЕСТ /Н2018/5	№492/ЕСТ /Н2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 240/5 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	240/5 200	3,42 1,48	30,41 0,55	32,80 0,03	34,21 14,75	553,73 61,43	0,32 0,01	0,38 0,01	39,60 0,50	43,37 27,75	386,16 19,25	76,62 7,50	5,67 1,50
№109/П2 /13/5	№108/П2 /13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02	74,20	16,10	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	10,95

Полдник (День 4,)

№62/ЕСТ /2018	№461/ЕСТ /Н2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ) КАКАО С МОЛОКОМ	45 200	0,97 2,00	6,77 3,48	9,07 2,86	9,73 20,01	147,84 120,12	0,04 0,04	0,09 0,16	0,14 0,90	202,78 129,52	135,48 110,72	16,65 25,20	0,55 0,67
№555/П2 /13/5	№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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 08.12.2022 года (День 4)

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		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
№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
№652/Ди т.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/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
№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
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

Правильный завтрак 12-18 лет (День 4,)

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
№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
№225/ЕС Н2018	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/Ди т.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/П2 13/5	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/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

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 4,)

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
№440/Ди т.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/ЕС Н2013/5	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/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 4,)

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
№109/П2 13/5	№79/ЕСТ 2018	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС. ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	60г. 1/170	2,24 1,47	4,68 0,60	0,84 0,60	22,38 14,70	115,80 66,60	0,07 0,05	0,02 0,03		15,00	13,80 24,00	63,60 16,50	15,00 13,50	1,86 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 2018/5	№113/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	100 250	0,69 2,08	1,23 2,87	10,22 2,96	6,92 20,77	124,57 121,18	0,03 0,12	0,03 0,07	30,86 16,50		36,09 22,52	23,38 64,96	13,33 24,41	1,29 1,04
№352/ЕСТ Н2018/5	№492/ЕСТ Н2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	280/10 200	5,12 2,97	20,38 0,55	17,99 0,03	48,48 29,72	437,36 121,31	0,57 0,01	2,01 0,01	81,15 0,50	6835,71	45,89 28,20	426,49 19,25	77,50 7,50	8,25 1,55
№108/П2 13/5	№109/П2 13/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 1кус./30г	2,42 1,12	3,95 2,34	0,50 0,42	24,15 11,19	117,50 57,90	0,08 0,03	0,03 0,01			11,50 6,90	43,50 31,80	16,50 7,50	1,00 0,93
		Итого по подменю:	127,00	14,40	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	№113/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	100 250	0,69 2,08	1,23 2,87	10,22 2,96	6,92 20,77	124,57 121,18	0,03 0,12	0,03 0,07	30,86 16,50		36,09 22,52	23,38 64,96	13,33 24,41	1,29 1,04
№332/ЕСТ Н2018/5	№492/ЕСТ Н2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	280/5 200	3,99 1,48	35,47 0,55	37,67 0,03	39,90 14,75	640,51 61,43	0,38 0,01	0,44 0,01	46,20 0,50	57,45	50,74 27,75	450,33 19,25	89,41 7,50	6,62 1,50
№109/П2 13/5		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	№461/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ) КАКАО С МОЛОКОМ	45 200	0,97 2,00	6,77 3,48	9,07 2,86	9,73 20,01	147,84 120,12	0,04 0,04	0,09 0,16	0,14 0,90		202,78 129,52	135,48 110,72	16,65 25,20	0,55 0,67
№555/П2 13/5		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

№ 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
			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

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Л. М. С. Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Е.А. Звезгинцева Е.А./

Меню на 08.12.2022 года (День 4)

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
№3/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	0,03	30,86	36,09	23,38	13,33	1,29
№332/ЕС 12018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,38	0,44	46,20	50,74	450,33	89,41	6,62
№492/ЕС 12018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55
№110/П2 13/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,08	0,03		13,80	57,90	17,40	1,53
№555/П2 13/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,08	3,48	5,88	30,82	190,08	0,06	0,06	0,04		8,46	36,42	5,65	0,48
Итого по подменю:		127,00	13,30	45,44	54,52	133,04	1204,87	0,56	0,55	0,55	77,56	88,30	137,29	587,28	11,47

Зав. производ. Л.А. /Низматуллина Л.А./

Калькулятор Т.С. /Наварич Т.С./