

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л. С. Лебедева* /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор _____ /Звегинцева Е.А./

Меню на 09.11.2022 года (День 3)

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	
№266/ЕС Н2018/5	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	1,00	
№231/ЕС Н2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,23	5,44	6,36	22,32	168,28	0,14	0,16	0,80	15,00	127,30	161,53	43,24	0,96	
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07	
№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	
№541/ЕС Н2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56	
Итого по подменю:				83,23	18,86	16,45	93,52	598,07	0,32	0,41	3,73	140,50	180,82	327,83	72,52	3,59

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63	
№327/ЕС Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	32,34	315,81	59,35	4,64	
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07	
№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	
Итого по подменю:				83,23	31,25	32,44	62,22	666,12	0,34	0,35	46,63	30,54	71,17	395,53	90,03	6,87

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63
№327/ЕС Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	32,34	315,81	59,35	4,64
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04

№ 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	
№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:				83,23	31,22	32,56	48,94	613,60	0,33	0,34	46,63	30,54	70,87	401,23	87,63	7,17

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)

№145/ЕС №2018/5	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		
№108/ЕС №2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	36,74	101,80	18,65	1,09		
№347/П2 13/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	0,94	14,02	3,65	9,40	126,71	0,12	0,14	1,71	39,70	206,43	46,87	1,18		
№255/ЕС №2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	48,31	8,72	0,90		
№491/ЕС №2018/5	КОМПОТ 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	0,69		
№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		
№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		
Итого по подменю:				83,23	35,61	22,63	102,14	755,32	0,42	0,36	25,26	106,19	152,58	459,24	124,64	5,93

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)

№145/ЕС №2018/5	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		
№108/ЕС №2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	36,74	101,80	18,65	1,09		
№347/П2 13/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	90/50	0,85	14,02	3,65	8,50	123,11	0,12	0,14	1,71	39,70	206,43	46,87	1,17		
№255/ЕС №2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	48,31	8,72	0,90		
№491/ЕС №2018/5	КОМПОТ 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 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		
Итого по подменю:				83,23	37,14	23,03	90,43	717,84	0,43	0,35	25,26	106,19	156,71	486,14	127,24	6,82

Полдник (День 3,)

№468/ЕС №2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	28,00	0,20	
№541/ЕС №2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56

№79/ЕСТ 2018	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
		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:		5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л. С. Лебедева*

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Е.А. Звезгинцева*

Звезгинцева Е.А.

Меню на 09.11.2022 года (День 3)

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
№266/ЕС ГН2018/5	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	1,00
№231/ЕС ГН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,48	7,25	8,48	24,76	204,42	0,19	0,21	1,06	20,00	169,58	215,37	57,65	1,27
№459/ЕС ГН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2007	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№108/П2 П3/5	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
№541/ЕС ГН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
Итого по подменю:			9,61	20,67	18,57	95,96	634,21	0,37	0,46	3,99	145,50	223,10	381,67	86,93	3,90

Итого по подменю: 90,00 9,61 20,67 18,57 95,96 634,21 0,37 0,46 3,99 145,50 223,10 381,67 86,93 3,90

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3,)

№327/ЕС ГН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43
№2/ЕСТ ГН2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№459/ЕС ГН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2007	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№110/П2 П3/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
Итого по подменю:			6,87	36,06	40,78	68,59	786,47	0,40	0,41	61,88	35,64	93,07	462,05	108,32	8,07

Итого по подменю: 111,00 6,87 36,06 40,78 68,59 786,47 0,40 0,41 61,88 35,64 93,07 462,05 108,32 8,07

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3,)

№2/ЕСТ ГН2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№327/ЕС ГН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43
№459/ЕС ГН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	2007	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04

№ 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		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:	115,00	5,54	36,03	40,90	55,31	733,95	0,39	0,40	61,88	35,64	92,77	467,75	105,92	8,37

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

№145/ЕС №2018/5		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
№108/ЕС №2018/5		СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36
№347/П2 13/5		ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	0,92	15,53	3,86	9,18	133,71	0,13	0,15	1,75	43,00	44,70	228,80	51,86	1,29
№255/ЕС №2018/5		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№491/ЕС №2018/5		КОМПОТ 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	0,69
№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
		Итого по подменю:	127,00	11,98	42,19	27,09	119,63	891,95	0,49	0,40	27,23	123,52	173,61	533,36	142,53	6,89

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)

№145/ЕС №2018/5		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
№108/ЕС №2018/5		СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36
№347/П2 13/5		ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	0,92	15,53	3,86	9,18	133,71	0,13	0,15	1,75	43,00	44,70	228,80	51,86	1,29
№255/ЕС №2018/5		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№491/ЕС №2018/5		КОМПОТ 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 13/5		ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03			23,00	106,00	25,00	3,10
		Итого по подменю:	127,00	10,67	43,70	27,57	106,62	849,67	0,49	0,39	27,23	123,52	177,76	564,06	143,53	8,01

Полдник (День 3,)

№468/ЕС №2018/5		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№541/ЕС №2018/5		БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56

№ 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	
№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	
Итого по подменю:				5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06

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 09.11.2022 года (День 3)

Ополнительное питание детей 12-18 лет.

№ 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
Завтрак "Лакомка" (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
№369/ЕС ТН2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	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
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	57,97	10,47	1,08
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ 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	0,69
№110/П2 Н3/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 Т2018	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: 127,00 33,06 13,96 121,28 743,61 0,34 0,20 31,03 32,40 141,62 218,12 84,44 7,55

Зав. производ. 

/Нигматуллина Л.А./

Калькулятор

 /Наварич Т.С./