





№ 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		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  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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>83,23</b>	<b>6,29</b>	<b>41,48</b>	<b>18,58</b>	<b>62,87</b>	<b>0,24</b>	<b>0,35</b>	<b>20,61</b>	<b>150,92</b>	<b>155,64</b>	<b>479,71</b>	<b>221,17</b>	<b>9,53</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4, )**

№3/ЕСТ  2018/5		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/ЕСТ Н2018/5		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/ЕСТ Н2018/5		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	240/5	4,39	17,44	12,83	41,51	351,28	0,49	1,72	69,56	38,47	364,49	66,43	7,06	
№492/ЕСТ Н2018/5		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 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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>83,23</b>	<b>12,01</b>	<b>25,73</b>	<b>22,08</b>	<b>117,68</b>	<b>0,69</b>	<b>1,83</b>	<b>101,78</b>	<b>5844,90</b>	<b>120,13</b>	<b>507,64</b>	<b>118,85</b>	<b>11,75</b>

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

№3/ЕСТ  2018/5		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/ЕСТ Н2018/5		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/ЕСТ Н2018/5		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	43,37	386,16	76,62	5,67	
№492/ЕСТ Н2018/5		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 13/5		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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>83,23</b>	<b>9,59</b>	<b>39,45</b>	<b>42,31</b>	<b>95,84</b>	<b>0,52</b>	<b>0,48</b>	<b>71,82</b>	<b>52,10</b>	<b>126,88</b>	<b>545,61</b>	<b>129,14</b>	<b>10,95</b>

**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/ЕСТ 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

№ 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
	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. Л.А. /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор М.И.Исмаилов /Наварич Т.С./







№ 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		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 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>	<b>115,00</b>	<b>6,80</b>	<b>46,11</b>	<b>20,84</b>	<b>67,95</b>	<b>643,85</b>	<b>0,26</b>	<b>0,40</b>	<b>21,52</b>	<b>168,13</b>	<b>178,47</b>	<b>540,55</b>	<b>250,28</b>	<b>10,24</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)**

№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	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№113/ЕСТ 12018/5		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/ЕСТ 12018/5		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г	280/10	5,12	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/ЕСТ 12018/5		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 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>14,40</b>	<b>31,32</b>	<b>32,12</b>	<b>141,23</b>	<b>979,82</b>	<b>0,84</b>	<b>2,16</b>	<b>129,01</b>	<b>6835,71</b>	<b>151,10</b>	<b>609,38</b>	<b>146,74</b>	<b>14,06</b>

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

№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	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№113/ЕСТ 12018/5		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/ЕСТ 12018/5		КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45	50,74	450,33	89,41	6,62
№492/ЕСТ 12018/5		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 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
		<b>Итого по подменю:</b>	<b>127,00</b>	<b>10,48</b>	<b>44,80</b>	<b>51,72</b>	<b>104,72</b>	<b>1063,49</b>	<b>0,61</b>	<b>0,57</b>	<b>94,06</b>	<b>57,45</b>	<b>150,90</b>	<b>621,52</b>	<b>149,65</b>	<b>12,31</b>

**Полдник (День 4,)**

№62/ЕСТ 12018		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/ЕСТ 12018/5		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 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
	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. Л.А. /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор М.И.И. /Наварич Т.С./



"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

Директор Левбева М.С.



"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Звегинцева Е.А.



Меню на 10.11.2022 года (День 4)

полнительное 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 4, )</b>																											
№3/ЕСТ-120/18/5	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										
№332/ЕС ГН20/18/5	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/ЕС ГН20/18/5	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										
№110/П2 Д13/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										
№555/П2 Д13/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,08	3,48	5,88	30,82	190,08	0,06	0,04				30,85	36,42	5,65	0,48											
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>13,30</b>	<b>45,44</b>	<b>54,52</b>	<b>133,04</b>	<b>1204,87</b>	<b>0,56</b>	<b>0,55</b>	<b>77,56</b>	<b>88,30</b>	<b>137,29</b>	<b>587,28</b>	<b>133,29</b>	<b>11,47</b>												

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