

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л. М. Лебедева*

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Е.А. Зеегинцева*

Меню на 12.12.2022 года (День 7)

ерспективное 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

Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)

21/ЕСТ 2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69		14,63	29,72	20,47	0,39
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
461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
110/П2 3/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
590/П2 3/изд.	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
Итого по подменю:		83,23	7,70	21,57	28,31	77,02	649,54	0,23	0,60	3,21	275,11	168,81	355,77	64,88	5,14

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

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
347/ЕС 2018/3	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
204/ЕС 2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
461/ЕС 1/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
110/П2 3/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	9,60	30,57	18,83	95,95	676,12	0,18	0,29	20,06	27,00	71,43	378,43	182,58	8,11

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

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
347/ЕС 2018/3	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

№ 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	
№464/ЕС Н2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15	
№590/П2 13/изд.	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74	
№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:				6,55	6,37	6,65	65,57	347,59	0,12	0,21	18,90	3,50	165,40	146,30	38,20	4,85

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л. М. С.*

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Е.А.*

/Звегинцева Е.А./

Меню на 12.12.2022 года (День 7)

ерспективное меню для питания детей 12-18 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
№21/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	1,17	8,08	11,18	122,14	0,05	0,06	4,49		24,39	49,54	34,12	0,64
№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
№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№590/П2 13/изд.	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74

Итого по подменю:

90,00 8,11 25,79 37,04 81,13 761,57 0,28 0,78 5,18 361,65 219,90 439,90 84,33 5,67

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,)

№145/ЕС 12018/5	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
№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
№204/ЕС 12018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
№461/ЕС 1/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№110/П2 3/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:

111,00 10,53 34,13 21,47 105,31 751,56 0,18 0,32 21,05 32,40 430,69 211,78 9,19

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 7,)

№145/ЕС 12018/5	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
№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

№ 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	
																К
№204/ЕС Н2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42	0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56		
№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01	0,01	0,07	0,37										
№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 подмену:				115,00	34,10	21,59	87,04	679,08	0,17	0,31	21,05	32,40	78,25	436,39	209,38	9,47

Итого по подмену: 115,00
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

№145/ЕС Н2018/5	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	
№144/П2 13/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	96,71	37,91	2,17	
№364/ЕС Н2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	139,01	66,92	1,25	
№150/ЕС Н2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	111,78	43,15	1,73	
№501/ЕС Н2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		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 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подмену:				127,00	35,37	21,57	125,46	838,08	0,76	0,41	75,31	146,00	473,60	196,98	11,04

Итого по подмену: 127,00
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

№4/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100	0,64	1,73	10,09	6,39	123,29	0,03	0,05	32,22	48,92	39,81	20,28	1,04	
№144/П2 3/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	96,71	37,91	2,17	
№364/ЕС Н2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	139,01	66,92	1,25	
№150/ЕС Н2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	111,78	43,15	1,73	
№498/ЕС Н2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	24,00	1,40	
№109/П2 3/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	20,00	2,48	
Итого по подмену:				127,00	36,83	31,66	98,41	828,93	0,74	0,45	108,53	146,00	536,11	212,26	10,07

Итого по подмену: 127,00
Полдник (День 7,)

№ 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	
№464/ЕС Н2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15	
№590/П2 13/изд.	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74	
№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:				6,55	6,37	6,65	65,57	347,59	0,12	0,21	18,90	3,50	165,40	146,30	38,20	4,85

Зав. производ. СА /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор Мухомов /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор 

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор 

/Звегинцева Е.А./

Меню на 12.12.2022 года (День 7)

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												
Завтрак "Лакомка" (День 7,)																											
№145/ЕС H2018/5	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												
№364/ЕС H2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	19,73	139,01	66,92	1,25												
№150/ЕС H2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73												
№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												
№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												
№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:		127,00	10,12	27,13	17,37	101,12	669,75	0,48	0,32	75,43	126,00	105,77	354,79	160,97	11,15												

Зав. производ. 

/Нигматуллина Л.А/

Калькулятор 

Наварич Т.С./