

"Утверждаю"

ООО "Леймас"

Директор 

Лебедева М.С.



"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Звегинцева Е.А./



Меню на 14.11.2022 года (День 7)

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			ХЕ	Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 7, )</b>																
№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 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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>83,23</b>	<b>7,70</b>	<b>21,57</b>	<b>28,31</b>	<b>77,02</b>	<b>649,54</b>	<b>0,23</b>	<b>0,60</b>	<b>3,21</b>	<b>275,11</b>		<b>168,81</b>	<b>355,77</b>	<b>64,88</b>	<b>5,14</b>

**Завтрак "Переменка" 7-11 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
№347/ЕС Н2018/3	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 Н2018/5	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 Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25						0,45			0,05
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>83,23</b>	<b>9,60</b>	<b>30,57</b>	<b>18,83</b>	<b>95,95</b>	<b>676,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>20,06</b>	<b>27,00</b>		<b>71,43</b>	<b>378,43</b>	<b>182,58</b>	<b>8,11</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (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
№347/ЕС Н2018/3	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

№ 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	
№204/ЕС ТН2018/5		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 ТН2018/		ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01	0,01	0,07	0,37										
№109/П2 013/5		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>7,78</b>	<b>30,54</b>	<b>18,95</b>	<b>77,68</b>	<b>603,64</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>20,06</b>	<b>27,00</b>	<b>70,98</b>	<b>384,13</b>	<b>180,18</b>	<b>8,39</b>

### Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

№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		
№144/П2 013/5		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	28,47	77,37	30,33	1,73		
№364/ЕС ТН2018/5		КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	19,73	139,01	66,92	1,25		
№150/ЕС ТН2018/5		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	21,74	93,20	35,97	1,45		
№501/ЕС ТН2018/3		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 013/5		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 013/5		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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>83,23</b>	<b>10,37</b>	<b>31,25</b>	<b>19,12</b>	<b>103,70</b>	<b>712,35</b>	<b>0,63</b>	<b>0,35</b>	<b>66,12</b>	<b>136,00</b>	<b>108,44</b>	<b>405,78</b>	<b>173,92</b>	<b>9,50</b>

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

№4/ЕСТ ТН2018/5		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	0,38	1,04	6,06	3,83	73,98	0,02	0,03	19,33	29,35	23,89	12,17	0,63		
№144/П2 013/5		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	28,47	77,37	30,33	1,73		
№364/ЕС ТН2018/5		КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	19,73	139,01	66,92	1,25		
№150/ЕС ТН2018/5		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	21,74	93,20	35,97	1,45		
№498/ЕС ТН2018		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 013/5		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>8,63</b>	<b>34,37</b>	<b>25,56</b>	<b>86,38</b>	<b>715,99</b>	<b>0,65</b>	<b>0,39</b>	<b>86,45</b>	<b>136,00</b>	<b>131,69</b>	<b>482,27</b>	<b>189,39</b>	<b>8,94</b>

### Полдник (День 7,)



"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л. С. Лебедева*

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Е.А. Звезгинцева*

/Звезгинцева Е.А./

Меню на 14.11.2022 года (День 7)

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												
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 7,)</b>																											
№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 ГН2018/5	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 ГН2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05												
№108/П2 Д13/5	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 Д13/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												
<b>Итого по подменю:</b>		<b>90,00</b>	<b>8,11</b>	<b>25,79</b>	<b>37,04</b>	<b>81,13</b>	<b>761,57</b>	<b>0,28</b>	<b>0,78</b>	<b>5,18</b>	<b>361,65</b>	<b>219,90</b>	<b>439,90</b>	<b>84,33</b>	<b>5,67</b>												

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

№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
№347/ЕС ТН2018/3	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 ТН2018/5	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 ТН2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№110/П2 013/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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>111,00</b>	<b>10,53</b>	<b>34,13</b>	<b>21,47</b>	<b>105,31</b>	<b>751,56</b>	<b>0,18</b>	<b>0,32</b>	<b>21,05</b>	<b>32,40</b>	<b>78,70</b>	<b>430,69</b>	<b>211,78</b>	<b>9,19</b>

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

№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
№347/ЕС ТН2018/3	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

№ 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
№204/ЕС ГН2018/5	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 ГН2018/	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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>115,00</b>	<b>34,10</b>	<b>21,59</b>	<b>87,04</b>	<b>679,08</b>	<b>0,17</b>	<b>21,05</b>	<b>32,40</b>	<b>78,25</b>	<b>436,39</b>	<b>209,38</b>	<b>9,47</b>

### Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

№145/ЕС ГН2018/5	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 БОВОНЫМИ (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 ГН2018/5	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 ГН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	25,84	111,78	43,15	1,73	
№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 013/5	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 013/5	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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>127,00</b>	<b>35,37</b>	<b>21,57</b>	<b>125,46</b>	<b>838,08</b>	<b>0,76</b>	<b>75,31</b>	<b>146,00</b>	<b>126,56</b>	<b>473,60</b>	<b>196,98</b>	<b>11,04</b>

### Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

№4/ЕСТ Н2018/5	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 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОНЫМИ (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 ГН2018/5	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 ГН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	25,84	111,78	43,15	1,73	
№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 013/5	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>36,83</b>	<b>31,66</b>	<b>98,41</b>	<b>828,93</b>	<b>0,74</b>	<b>108,53</b>	<b>146,00</b>	<b>162,48</b>	<b>536,11</b>	<b>212,26</b>	<b>10,07</b>

### Полдник (День 7,)



"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор М.С. Лебедева /Лебедева М.С./

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

"Согласовано"

Директор Е.А. Звегинцева /Звегинцева Е.А./

Меню на 14.11.2022 года (День 7)

ополнительное питание детей 12-18 лет.

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													
<b>Завтрак "Лакомка" (День 7,)</b>																												
№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											
№364/ЕС ТН2018/5	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 ТН2018/5	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 ТН2018/3	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 У13/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												
<b>Итого по подменю:</b>		<b>127,00</b>	<b>10,12</b>	<b>27,13</b>	<b>17,37</b>	<b>101,12</b>	<b>669,75</b>	<b>0,48</b>	<b>0,32</b>	<b>75,43</b>	<b>126,00</b>	<b>105,77</b>	<b>354,79</b>	<b>160,97</b>	<b>11,15</b>													

Зав. производ. Л.А. Нигматуллина /Нигматуллина Л.А/

Калькулятор М.С. Лебедева

Наварич Т.С./