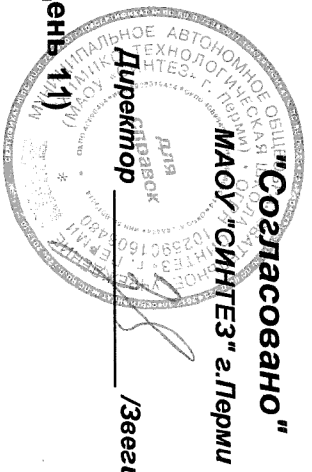


"Утверждаю"
ООО "Темас"

Директор  Лебедева М.С./

Меню на 05.04.2024 года (День 11)



/Зеегинцева Е.А./

Меню питания детей 7-11 лет (Весна-лето) вариант №2

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	Мг	Fe

Практильный завтрак 7-11 лет (День 11,)

№68/ЕСТ H2018/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ-(2-й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№226/ЕС ТН2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150	2,39	4,71	4,94	23,92	158,96	0,07	0,13	0,72	15,00	108,56	96,85	16,25	0,35
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
Итого по подменю:		96,26	7,15	15,32	16,09	71,41	492,55	0,22	0,38	1,32	75,00	249,36	256,75	54,35	1,90

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

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА".	60	0,17	5,58	7,22	1,72	94,13	0,05	0,20	19,59	90,00	42,50	93,13	15,48	1,39
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛКИ 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	40,50	206,43	46,87	1,18
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
Итого по подменю:		96,26	8,36	29,05	19,51	83,51	626,32	0,43	0,51	46,79	158,70	147,72	472,65	116,34	5,74

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

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА".	60	0,17	5,58	7,22	1,72	94,13	0,05	0,20	19,59	90,00	42,50	93,13	15,48	1,39
-----------------	----------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------

№ 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	Мg	Fe
№347/П2 013/5	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	40,48	206,43	46,87	1,17
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 96,26 4,70 25,96 17,39 46,99 448,44 0,37 0,48 46,79 156,70 137,00 439,15 104,94 4,99

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)

№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,40	1,89	1,06	14,03	73,32	0,09	0,06	14,42	5,00	23,49	55,14	22,41	0,80
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	3,35	5,44	6,02	33,53	210,10	0,09	0,04	4,05	30,00	21,81	49,49	12,28	1,02
№506/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12				
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./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 КУС.	1кгс./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: 96,26 10,76 28,42 31,18 107,64 825,53 0,67 0,69 33,68 78,11 117,91 352,23 86,00 5,24

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

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 40Г	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200	1,39	1,76	0,31	13,85	65,22	0,09	0,05	14,40		19,09	52,09	21,96	0,79
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА	100	0,79	2,45	2,80	7,85	66,38	0,05	0,09	31,42	12,00	67,34	60,89	26,87	0,65
№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 20Г	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe					
№482/ЕС ТН2018/5	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	2,17	0,07		21,72	87,17													
№542/ЕС ТН2018/5	СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100	5,79	8,52	7,81	57,91	335,95	0,13	0,06			31,80	21,27	77,30	12,87	1,08				

ПОЛДНИК (День 11,)

Итого по подменю:

96,26

5,01

23,93

26,93

50,00

541,23

0,31

0,43

76,03

54,99

161,04

382,68

107,74

5,21

Итого по подменю:

7,96

8,59

7,81

79,63

423,12

0,13

0,06

31,80

21,27

77,30

12,87

1,08

Зае. производ.

/Нузхатуллина Л.А./

Калькулятор

Наварич Т.С./

"Утєерждаю"
ООО "Темас"

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Лебедева М.С./

Директор

/Звєдїтсїна Е.А./

Мєню питания дєтєй 12-18 лєт (вєсна-лєто) вариант №2

Мєню на 05.04.2024 года (Дєнь 11)

Правильный завтрак 12-18 лет (День 11,)

№ рц.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
№68/ЕСТ Н2018/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42				
№226/ЕС ТН2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66	0,47				
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03				
№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				
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10				
Итого по подменю:		95,00	7,95	16,90	17,73	79,38	545,53	0,24	0,43	1,55	80,00	285,55	289,03	59,76	2,02				

Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 11,)

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА"	100	0,29	9,30	12,03	2,86	156,88	0,08	0,34	32,65	150,00	70,83	155,22	25,80	2,31
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50	100/50	1,01	15,53	3,86	10,08	137,30	0,13	0,15	1,75	43,00	44,73	228,80	51,86	1,30
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20Г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
Итого по подменю:		128,00	8,98	34,92	25,72	89,68	730,40	0,50	0,69	64,99	227,40	189,25	576,55	138,17	7,02

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 11,)

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА"	100	0,29	9,30	12,03	2,86	156,88	0,08	0,34	32,65	150,00	70,83	155,22	25,80	2,31
-----------------	---------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	-------	--------	-------	--------	-------	------

№ п.зч.	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				
№347/П2 013/5	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				
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43				
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28												
№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				
Итого по подменю:		128,00	5,70	32,61	23,74	56,89	571,83	0,46	0,67	64,99	225,40	180,82	553,65	129,27	6,58				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,75	2,32	1,14	17,47	89,53	0,11	0,07	17,76	5,00	27,70	67,93	27,72	0,99
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	4,02	6,53	7,23	40,24	252,12	0,11	0,05	4,86	36,00	26,17	59,39	14,73	1,22
№506/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12				
№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	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:		139,00	13,05	33,70	35,34	130,47	975,60	0,77	0,77	47,85	88,89	142,28	422,06	110,79	6,54

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,75	2,32	1,14	17,47	89,53	0,11	0,07	17,76	5,00	27,70	67,93	27,72	0,99
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
№378/ЕС ТН2018	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА	100	0,79	2,45	2,80	7,85	66,38	0,05	0,09	31,42	12,00	67,34	60,89	26,87	0,69
№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 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

