

"Утвърждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОО "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

Ллебедева М.С./

Директор

/Звезинцева Е.А./

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

Меню на 06.03.2024 года (День 9)

№ 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	Мg	Fe		

Правильный завтрак 7-11 лет (День 9,)

№76/ЕСТ Н2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	2,40	3,00		0,02
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,91	7,66	10,57	39,14	282,34	0,16	0,21	0,99	40,00	179,98	258,96	38,69	0,97	
№459/ЕС ТН2018/5	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 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	
№79/ЕСТ Н2018/5	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:		96,26	8,84	12,36	18,93	88,39	573,92	0,29	0,28	18,87	80,00	221,06	323,54	69,55	5,36	

Завтрак "Переманка" 7-11 лет (День 9,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№459/ЕС ТН2018/5	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 013/Мзд.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:		96,26	7,36	35,00	27,09	73,59	678,47	0,31	0,27	10,73	78,48	69,42	335,42	61,53	4,52

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

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72

№ рецеп.	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		
№255/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90		
ТН2018/5	ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ																
№459/ЕС	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		
ТН2018/5																	
№109/П2	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		
013/5																	
Итого по подменю:			96,26	4,91	32,63	26,79	49,12	568,05	0,26	0,25	10,73	78,48	62,22	309,32	51,63	3,89	

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48	
Н2018/5	ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ.															
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	39,99	46,14	21,14	0,97	
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.															
№347/ЕС	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	
ТН2018/3																
№248/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61	
ТН2013/5																
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93	
ТН2018/5																
№109/П2	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	
013/5																
№108/П2	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	
013/5																
Итого по подменю:			96,26	10,11	31,25	27,34	101,07	776,04	0,29	0,41	34,06	35,00	202,50	425,90	156,78	7,88

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

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48	
Н2018/5	ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ.															
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96	
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).															
№347/ЕС	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	
ТН2018/3																
№377/ЕС	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	100	0,74	2,42	3,41	7,35	69,76	0,05	0,06	52,63	18,00	60,99	44,80	22,72	0,85	
ТН2018/5	100Г															
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88	
ТН2018/5	/БЕЗ САХАРА/															
№109/П2	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	
013/5																
Итого по подменю:			96,26	4,82	23,56	21,76	48,12	482,90	0,25	0,25	83,31	23,00	149,29	248,61	80,81	5,15

ПОЛДНИК (День 9,)

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	Мg	Fe		
№459/ЕС ТН2018/5	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		
№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ	100/30	3,98	23,98	5,60	39,76	305,40	0,08	0,30	0,49	29,00	215,07	252,71	35,12	0,64		
Итого по подменю:			5,01	24,05	5,61	50,03	346,79	0,08	0,30	3,37	29,00	218,25	254,29	35,98	0,71		

Заг. производ. *АМ* /Измамтуллина Л.А./ Калькулятор *А. Юсупов* /Наварич Т.С./

№ п.р.	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
№255/ЕС ТН2018/5	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
№459/ЕС ТН2018/5	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
№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
Итого по подменю:		128,00	5,72	36,74	30,24	57,14	647,62	0,30	0,28	13,94	89,60	75,55	354,28	61,88	4,46

Обед "Обжорка "12-18 лет (День 9,)

№42/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
№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
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13
№484/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
№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	1кгс./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	12,47	37,28	34,61	124,60	959,96	0,38	0,51	45,15	41,00	246,84	524,75	195,74	9,51

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

№42/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
№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
№377/ЕС ТН2018/5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 100Г	100	0,74	2,42	3,41	7,35	69,76	0,05	0,06	52,63	18,00	60,99	44,80	22,72	0,85
№484/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
№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
Итого по подменю:		139,00	5,84	27,01	27,19	58,34	586,42	0,31	0,30	93,73	23,00	168,70	298,15	97,13	6,02

ПОЛДНИК (День 9,)

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	Мg	Fe		
№459/ЕС ТН2018/5	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		
№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	5,12	34,89	7,12	51,24	408,71	0,11	0,42	0,59	43,50	275,05	344,71	47,58	0,93		
Итого по подменю:			6,15	34,96	7,13	61,51	450,10	0,11	0,42	3,47	43,50	278,23	346,29	48,44	1,00		

Зае. производ. *ММ* /Исематуллина Л.А./ Калькулятор *М.М.М.* /Наварич Т.С./