

"Утверждаю"  
ООО "ЛеМаС"

Директор Лебедева М.С.

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Зеегинцева Е.А.

ерспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2  
Меню на 07.02.2023 года (День 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
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 2,)</b>															
285/ЕС Н2018/5	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
2458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
2108/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
279/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>91,76</b>	<b>37,86</b>	<b>8,02</b>	<b>90,48</b>	<b>586,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,47</b>	<b>15,59</b>	<b>43,50</b>	<b>306,25</b>	<b>387,31</b>	<b>70,98</b>	<b>4,86</b>
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 2,)</b>															
76/ЕСТ 2018	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 12018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	134,99	194,22	29,02	0,72
458/ЕС 12018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
108/П2 3/5	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 12018/5	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
		<b>Итого по подменю:</b>	<b>91,76</b>	<b>14,78</b>	<b>18,88</b>	<b>67,18</b>	<b>498,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,40</b>	<b>1,34</b>	<b>90,00</b>	<b>271,19</b>	<b>336,72</b>	<b>60,52</b>	<b>1,87</b>
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,)</b>															
73/П20 5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,71	1,03	3,91	7,08	67,62	0,03	0,02	4,41		8,15	20,14	10,26	0,29
193/М2 3/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	294,23	0,06	0,19	2,49	51,01	41,92	170,24	19,21	1,28
156/ЕС 12018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29

№ 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		
№458/ЕС H2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
№109/П2 13/5	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>91,76</b>	<b>4,96</b>	<b>26,03</b>	<b>32,36</b>	<b>49,52</b>	<b>593,97</b>	<b>0,34</b>	<b>0,40</b>	<b>120,09</b>	<b>69,01</b>	<b>113,25</b>	<b>359,34</b>	<b>77,06</b>	<b>6,34</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)**

№18/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46			10,47	18,34	9,79	0,43	
№101/ЕС H2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,77	1,60	4,91	7,65	81,34	0,06	0,05	23,34	5,00		36,18	41,47	18,12	0,68	
№329/ЕС H2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	5,03	19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40		25,28	266,38	59,85	3,04	
№493/ЕС H2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00			12,45	3,40	3,40	0,65	
№109/П2 3/5	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 3/5	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>91,76</b>	<b>11,04</b>	<b>27,24</b>	<b>31,04</b>	<b>110,40</b>	<b>830,41</b>	<b>0,30</b>	<b>0,33</b>	<b>234,92</b>	<b>43,40</b>	<b>98,18</b>	<b>387,49</b>	<b>108,56</b>	<b>6,33</b>

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)**

№18/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46			10,47	18,34	9,79	0,43	
№101/ЕС H2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00		44,13	51,08	22,54	0,85	
№329/ЕС H2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	5,03	19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40		25,28	266,38	59,85	3,04	
№493/ЕС H2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00			12,00	3,40	3,40	0,60	
№109/П2 3/5	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>91,76</b>	<b>10,14</b>	<b>29,14</b>	<b>32,48</b>	<b>101,46</b>	<b>814,84</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>240,74</b>	<b>43,40</b>	<b>110,28</b>	<b>424,00</b>	<b>115,58</b>	<b>7,40</b>

**Полдник (День 2,)**

№458/ЕС 2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20						0,30			0,03	
№285/ЕС 2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО СМОЛОКОМ	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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>4,99</b>	<b>23,98</b>	<b>5,60</b>	<b>49,81</b>	<b>345,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>0,49</b>	<b>29,00</b>	<b>215,37</b>	<b>252,71</b>	<b>35,12</b>	<b>0,67</b>	

Зав. производ. СН /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор Умар /Наварич Т.С./

"Утверждаю"  
ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 07.02.2023 года (День 2)

ерспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

№ 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
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 2,)</b>															
№285/ЕС Н2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	6,27	45,80	8,65	62,72	512,02	0,14	0,55	0,69	58,00	335,03	436,71	60,05	1,22
№458/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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	
№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>90,00</b>	<b>10,20</b>	<b>48,77</b>	<b>9,55</b>	<b>101,96</b>	<b>689,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,60</b>	<b>15,69</b>	<b>58,00</b>	<b>366,23</b>	<b>479,31</b>	<b>83,45</b>	<b>5,15</b>

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2,)**

№76/ЕСТ 2018	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 12018	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
№458/ЕС 12018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/П2 3/5	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 12018/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>120,00</b>	<b>7,70</b>	<b>16,69</b>	<b>21,52</b>	<b>76,97</b>	<b>568,93</b>	<b>0,28</b>	<b>0,45</b>	<b>1,59</b>	<b>100,00</b>	<b>316,18</b>	<b>401,46</b>	<b>70,19</b>	<b>2,12</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2,)**

73/П20 /5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48
193/М2 3/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	0,68	17,62	28,30	6,82	353,08	0,07	0,23	2,99	61,21	50,30	204,29	23,05	1,54
156/ЕС /2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60	53,73	100,99	33,11	2,74

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe			
458/ЕС 12018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28											
109/П2 3/5	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>120,00</b>	<b>5,67</b>	<b>30,47</b>	<b>40,43</b>	<b>56,76</b>	<b>713,40</b>	<b>0,41</b>	<b>0,49</b>	<b>146,17</b>	<b>82,81</b>	<b>136,02</b>	<b>423,64</b>	<b>93,27</b>	<b>7,24</b>			

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)**

18/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72		
101/ЕС 12018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00	44,13	51,08	22,54	0,85		
329/ЕС 12018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	5,87	22,96	23,62	58,70	539,20	0,14	0,20	2,47	44,80	29,49	310,78	69,82	3,55		
493/ЕС 12018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65		
108/П2 3/5	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 3/5	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>139,00</b>	<b>13,17</b>	<b>32,85</b>	<b>38,92</b>	<b>131,72</b>	<b>1009,25</b>	<b>0,38</b>	<b>0,39</b>	<b>247,40</b>	<b>49,80</b>	<b>121,92</b>	<b>471,12</b>	<b>136,08</b>	<b>7,70</b>		

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)**

18/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72		
101/ЕС 12018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00	44,13	51,08	22,54	0,85		
329/ЕС 12018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	5,87	22,96	23,62	58,70	539,20	0,14	0,20	2,47	44,80	29,49	310,78	69,82	3,55		
493/ЕС 12018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60		
109/П2 3/5	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>139,00</b>	<b>11,12</b>	<b>32,80</b>	<b>39,12</b>	<b>111,25</b>	<b>928,37</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>	<b>247,40</b>	<b>49,80</b>	<b>121,47</b>	<b>480,62</b>	<b>132,08</b>	<b>8,20</b>		

**Полдник (День 2,)**

458/ЕС 12018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03		
285/ЕС 12018/5	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		
<b>Итого по подменю:</b>			<b>6,13</b>	<b>34,89</b>	<b>7,12</b>	<b>61,29</b>	<b>448,91</b>	<b>0,11</b>	<b>0,42</b>	<b>0,59</b>	<b>43,50</b>	<b>275,35</b>	<b>344,71</b>	<b>47,58</b>	<b>0,96</b>		

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Ниематуллина Л.А/ Калькулятор Наварич Т.С./