

"Утверждено"
ООО "ЛемаС"

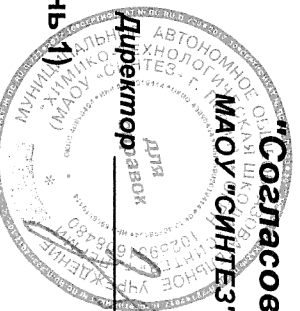
"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Звездищева Е.А./

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

Меню на 08.04.2024 года (День 1)



Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)

| № п.з. | 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 | | | | |
| №62/ЕСТ H2018/5 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ) | 30. | 0,73 | 3,91 | 6,52 | 7,31 | 103,71 | 0,03 | 0,06 | 0,07 | 42,05 | 107,55 | 75,45 | 10,20 | 0,38 | | | | |
| №23/1/ЕС ТН2018/5 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 2,48 | 7,25 | 8,48 | 24,76 | 204,42 | 0,19 | 0,21 | 1,06 | 20,00 | 169,58 | 215,37 | 57,65 | 1,27 | | | | |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | | | | | |
| №108/П2 013/5 | 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 | | | | |
| №589/П2 013/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 | | | | |

Итого по подменю: **96,26** 9,37 17,18 17,60 93,65 602,30 0,46 0,47 1,13 62,11 289,53 341,92 82,25 2,65

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №72/ЕСТ H2018/5 | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 25 | | 6,40 | 6,53 | | 84,33 | 0,01 | 0,10 | 0,18 | 52,50 | 245,00 | 145,00 | 12,50 | 0,18 |
| №76/ЕСТ H2018/5 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ). | 5 | 0,01 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | | 0,01 | | 20,00 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 |
| №233/ЕС ТН2018/5 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,50 | 4,20 | 5,16 | 24,96 | 163,05 | 0,05 | 0,15 | 0,80 | 15,00 | 117,11 | 120,05 | 24,87 | 0,36 |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №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 H2018/5 | ФРУКТ СВЕЖИЙ | 1/180 | 0,97 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 45,36 | 0,05 | 0,04 | 72,00 | | 40,80 | 27,60 | 15,60 | 0,36 |

Итого по подменю: **96,26** 6,83 15,67 16,06 68,24 480,66 0,34 0,50 72,98 87,56 415,61 337,65 69,47 1,91

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|----|------|------|------|------|-------|------|------|------|--|------|-------|-------|------|
| №42/ЕСТ H2018/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ И ГОРОШКОМ. | 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 |
|--------------------|--|----|------|------|------|------|-------|------|------|------|--|------|-------|-------|------|

| № 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 | | |
| №369/ЕС ТН2018/5 | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г | 90 | 0,92 | 17,32 | 5,51 | 9,18 | 155,86 | 0,04 | 0,05 | 0,21 | | | 34,33 | 36,86 | 9,07 | 0,37 | |
| №377/ЕС ТН2018/5 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9). | 150 | 1,10 | 3,63 | 5,11 | 11,03 | 104,64 | 0,07 | 0,09 | 78,94 | 27,00 | 91,48 | 67,20 | 34,08 | 1,27 | | |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | | | |
| №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 | 4,23 | 25,33 | 17,37 | 42,33 | 427,22 | 0,21 | 0,18 | 88,21 | 27,00 | 144,40 | 180,31 | 65,27 | 3,36 | |

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №148/ЕС ТН2018/5 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО | 60 | 0,46 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,10 | 0,01 | 0,03 | 4,20 | | | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| №92/ЕСТ Н2018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. | 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 | |
| №335/ЕС ТН2018/5 | КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г | 90 | 0,57 | 16,10 | 14,71 | 5,74 | 219,84 | 0,08 | 0,20 | 0,33 | 20,03 | 59,58 | 191,51 | 25,14 | 2,33 | |
| №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 | |
| №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 | 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 ПШЕННИЧНЫЙ 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 | 10,64 | 29,23 | 27,23 | 106,48 | 788,52 | 0,33 | 0,36 | 26,01 | 52,03 | 172,66 | 380,06 | 89,40 | 8,95 |

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|
| №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 |
| №92/ЕСТ Н2018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9). | 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 | |
| №335/ЕС ТН2018/5 | КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г | 90 | 0,57 | 16,10 | 14,71 | 5,74 | 219,84 | 0,08 | 0,20 | 0,33 | 20,03 | 59,58 | 191,51 | 25,14 | 2,33 | |
| №156/ЕС ТН/2018/ | 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 | |
| №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 50Г | 50 | 1,87 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | |

"Утверждаю"

ООО "Темас"

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

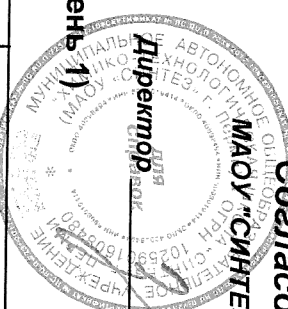
Лебедева М.С./

Директор

/Звездицына Е.А./

Меню питания детей 12-18 лет (Весна-лето) вариант №2

Меню на 08.04.2024 года (День 1)



| № пед. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--------------|----|---|------|----|---|----|--------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Амкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | |

Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|---------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №62/ЕСТ H2018/5 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ) | 45 | 0,97 | 6,77 | 9,07 | 9,73 | 147,84 | 0,04 | 0,09 | 0,14 | 62,21 | 202,78 | 135,48 | 16,65 | 0,55 |
| №231/ЕС ТН2018/5 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 2,48 | 7,25 | 8,48 | 24,76 | 204,42 | 0,19 | 0,21 | 1,06 | 20,00 | 169,58 | 215,37 | 57,65 | 1,27 |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №110/П2 013/зд.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 |
| №589/п2 013/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |

Итого по подменю:

95,00 10,73 22,38 20,57 107,26 704,33 0,50 0,51 1,20 82,27 391,66 433,75 96,20 3,75

Завтрак "Перемелка" 12-18 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №72/ЕСТ H2018/5 | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 25 | | 6,40 | 6,53 | | 84,33 | 0,01 | 0,10 | 0,18 | 52,50 | 245,00 | 145,00 | 12,50 | 0,18 |
| №76/ЕСТ H2018/5 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ). | 5 | 0,01 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | | 0,01 | | 20,00 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 |
| №233/ЕС ТН2018/5 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,33 | 5,60 | 6,88 | 33,27 | 217,40 | 0,07 | 0,20 | 1,06 | 20,00 | 156,15 | 160,07 | 33,16 | 0,48 |
| №616/П2 013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г | 60 | 2,90 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,04 | | | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
| №79/ЕСТ H2018/5 | ФРУКТ СВЕЖИЙ | 1/180 | 0,97 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 45,36 | 0,05 | 0,04 | 72,00 | | 40,80 | 27,60 | 15,60 | 0,36 |

Итого по подменю:

128,00 8,14 17,86 17,88 81,38 558,51 0,38 0,56 73,24 92,56 456,95 386,37 81,06 2,23

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №42/ЕСТ H2018/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ 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 |
|--------------------|--|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|

| № 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 | | | | |
| №369/ЕС | ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ | 100 | 1,02 | 19,25 | 5,79 | 10,20 | 170,18 | 0,04 | 0,05 | 0,23 | | 38,14 | 40,95 | 10,07 | 0,41 | | | | |
| №377/ЕС | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) | 180 | 1,32 | 4,36 | 6,13 | 13,24 | 125,56 | 0,08 | 0,11 | 94,73 | 32,40 | 109,78 | 80,64 | 40,90 | 1,52 | | | | |
| №461/ЕС | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 | 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 подменю: | | | 128,00 | 5,78 | 30,40 | 23,06 | 57,77 | 560,50 | 0,29 | 0,24 | 110,06 | 32,40 | 177,37 | 241,60 | 86,18 | 4,59 | | | |

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| №148/ЕС | ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО | 100 | 0,77 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 118,50 | 0,02 | 0,05 | 7,00 | | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 | |
| №92/ЕСТ | 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 | |
| №335/ЕС | КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 0,64 | 17,89 | 16,34 | 6,38 | 244,26 | 0,08 | 0,22 | 0,37 | 22,25 | 66,20 | 212,78 | 27,93 | 2,59 | |
| №255/ЕС | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 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 | |
| №501/ЕС | 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 | 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 | 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 | 12,98 | 34,88 | 33,77 | 129,63 | 962,77 | 0,40 | 0,42 | 33,22 | 59,65 | 213,32 | 453,97 | 111,71 | 10,31 |

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100 | 0,19 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| №92/ЕСТ | 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 |
| №335/ЕС | КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 0,64 | 17,89 | 16,34 | 6,38 | 244,26 | 0,08 | 0,22 | 0,37 | 22,25 | 66,20 | 212,78 | 27,93 | 2,59 |
| №156/ЕС | 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 |
| №498/ЕС | 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 | 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 |

