

**"Утверждаю"**  
 ООО "Лемас"  
**"Согласовано"**  
 МАОУ "СИНТЕЗ" г. Пермь

Директор  /Лебедева И.С./

Директор  /Звегинцева Е.А./

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

Меню на 09.02.2024 года (День 5)

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)**

№ 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				
№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				
№220/ЕС ТН2018	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 ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30		0,03					
№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				
№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				
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>6,73</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>				

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)**

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЛУКОМ.	60	0,12	0,45	6,05	1,18	60,98	0,02	0,02	5,68		16,29	17,17	8,36	0,26
№369/ЕС ТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ 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
№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/мзгд.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>96,26</b>	<b>6,80</b>	<b>25,72</b>	<b>18,24</b>	<b>67,87</b>	<b>539,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,23</b>	<b>31,38</b>	<b>27,00</b>	<b>109,54</b>	<b>209,12</b>	<b>67,42</b>	<b>3,38</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Дюета №9 (День 5,)**

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЛУКОМ.	60	0,12	0,45	6,05	1,18	60,98	0,02	0,02	5,68		16,29	17,17	8,36	0,26
№369/ЕС ТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ 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

№ 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				
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,88	64,79	21,73	0,79				
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76				
№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: 96,26 4,60 25,19 17,48 45,88 441,91 0,28 0,24 60,62 24,00 106,93 199,87 60,86 3,73

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)**

№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЫНИК 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
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	0,87	14,42	14,09	8,68	219,37	0,08	0,15	0,21	14,40	41,10	163,03	23,46	2,17
№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
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
№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 10,32 27,21 22,16 103,28 722,07 0,38 0,30 33,56 49,40 124,48 352,14 90,11 7,03

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5,)**

№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЫНИК 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
№33/1/ЕС ТН2018	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА №9)..	200/75	1,71	19,19	20,79	17,10	332,31	0,11	0,20	53,63	39,00	72,14	224,00	45,97	3,32
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17
№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: 96,26 4,87 24,17 22,54 48,71 494,53 0,27 0,29 82,93 44,00 126,36 337,52 90,44 6,52

**ПОЛДНИК (День 5,)**

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				
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20				
№547/ЕС ТН2018/5	МАННИК 100Г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,86	86,90	11,82	0,74				
<b>Итого по подменю:</b>			4,02	15,77	12,71	40,17	338,17	0,14	0,55	1,46	104,54	304,86	278,90	41,82	0,94				

Заг. производ. БМ /Низматуллина Л.А./ Калькулятор Мухомов /Наварич Т.С./

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

Директор



Теребенева М.С./

Меню на 09.02.2024 года (День 5)

Директор

/Звезгинцева Е.А./

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) Вариант №2

Практильный завтрак 12-18 лет (День 5,)

№ п/п	N 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		
№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		
№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		
№458/ЕС	ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03		
№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		
№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 7,70 16,69 21,52 76,97 568,93 0,28 0,45 1,59 100,00 316,18 401,46 70,19 2,12  
Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 5,)

№15/ЕСТ	H2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛеныМ ЛУКОМ	100	0,20	0,74	10,09	1,97	101,64	0,03	0,03	9,46	27,15	28,62	13,93	0,44	
№369/ЕС	ТН2018/5	ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	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	
№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	

Итого по подменю: 128,00 7,41 28,58 23,75 74,03 624,88 0,34 0,27 40,28 32,40 133,18 244,10 80,51 3,84  
Завтрак "Здоровейка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5,)

№15/ЕСТ	H2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛеныМ ЛУКОМ	100	0,20	0,74	10,09	1,97	101,64	0,03	0,03	9,46	27,15	28,62	13,93	0,44
№369/ЕС	ТН2018/5	ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	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

№ 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		
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,88	64,79	21,73	0,79		
№1566/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,65	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22		
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
№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		

Итого по подменю: 128,00 5,29 29,01 22,69 52,79 531,68 0,34 0,28 87,06 27,60 132,85 242,84 75,44 4,72  
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5,)

№145/ЕС ТН2018/5	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
№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
№405/ДИ ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,02	15,65	9,64	243,74	0,08	0,17	0,23	16,00	45,66	181,14	26,07	2,41
№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
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
№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 12,48 32,19 25,25 124,81 856,19 0,46 0,36 40,53 57,00 149,01 422,34 112,68 8,26  
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 5,)

№145/ЕС ТН2018/5	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
№331/ЕС ТН2018	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА №9)..	200/75	1,71	19,19	20,79	17,10	332,31	0,11	0,20	53,63	39,00	72,14	224,00	45,97	3,32
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17
№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: 139,00 5,67 25,66 22,80 56,64 534,56 0,31 0,31 89,07 44,00 139,67 372,91 103,85 7,22  
ПОЛДНИК (День 5,)

