

**"Утверждаю"**  
ООО "ЛемаС"

Директор 

Лебедева М.С.



**"Согласовано"**  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

**Меню на 10.02.2023 года (День 5)**

**Пищевые вещества, г**

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	Mg	Fe
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)</b>															
№68/ЕСТ-12018	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>91,76</b>	<b>14,78</b>	<b>18,88</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 ЗЕЛЕНЬМ 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 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/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
<b>Итого по подменю:</b>				<b>91,76</b>	<b>25,72</b>	<b>18,24</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 /Диета №9 (День 5,)**

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ 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 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



№ 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>91,76</b>	<b>9,24</b>	<b>28,74</b>	<b>22,56</b>	<b>92,47</b>	<b>688,19</b>	<b>0,39</b>	<b>0,29</b>	<b>33,56</b>	<b>49,40</b>	<b>128,65</b>	<b>379,04</b>	<b>92,71</b>	<b>7,94</b>
<b>Полдник (День 5, )</b>															
№468/ЕС ГН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	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 ГН2018	МАННИК 100Г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,21	86,77	11,78	0,74
<b>Итого по подменю:</b>		<b>4,02</b>	<b>15,77</b>	<b>12,71</b>	<b>40,17</b>	<b>338,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,55</b>	<b>1,46</b>	<b>104,54</b>	<b>304,21</b>	<b>278,77</b>	<b>41,78</b>	<b>0,94</b>	

Зав. производ. Л.А. Калькулятор / Нигматуллина Л.А. Сидор / Наварич Т.С.

"Утверждаю"  
ООО "ЛемаС"

Директор  Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 10.02.2023 года (День 5)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №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 12-18 лет (День 5,)</b>																										
№68/ЕСТ Н2018	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											
<b>Итого по подменю:</b>		<b>90,00</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>											

Итого по подменю:

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5,)**

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ 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	ШНИЦЕЛИ 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>120,00</b>	<b>7,41</b>	<b>28,58</b>	<b>23,75</b>	<b>74,03</b>	<b>624,88</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>40,28</b>	<b>32,40</b>	<b>133,18</b>	<b>244,10</b>	<b>80,51</b>	<b>3,84</b>

Итого по подменю:

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5,)**

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ 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	ШНИЦЕЛИ 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



