

"Утверждаю"

ООО "Темас"

"Согласовано"

МАДУ "СИНТЕЗ" г. Пермь

Директор

Лебедева М.С./

Директор

/Зеегинцева Е.А./

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

Меню на 15.03.2024 года (День 5)

№ 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	Мг	Fe		

Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)

№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
№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
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/Л2 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
№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:

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

№17/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,22	0,63	3,71	2,17	44,57	0,03	0,02	14,25		8,22	14,94	11,41	0,52
№369/ЕС ТН2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	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/Л2 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:

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

№17/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,22	0,63	3,71	2,17	44,57	0,03	0,02	14,25		8,22	14,94	11,41	0,52
№369/ЕС ТН2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	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.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	Мg	Fe				
№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	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28												
№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				
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>4,45</b>	<b>23,53</b>	<b>15,60</b>	<b>44,39</b>	<b>412,33</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>39,95</b>	<b>27,00</b>	<b>94,27</b>	<b>180,79</b>	<b>60,57</b>	<b>3,01</b>		

**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		
№120/ЕС ТН2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	1,35	7,53	9,92	13,47	173,27	0,09	0,11	12,45	12,00	29,39	122,73	33,63	1,25		
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	2,27	30,21	10,92	22,73	310,05	0,24	0,18	29,41	80,64	38,00	286,61	137,82	3,01		
№599/Ди ет.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	200	3,26	1,00	0,17	32,56	135,76	0,02	0,04	0,88		33,25	34,33	28,92	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		
№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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>96,26</b>	<b>9,56</b>	<b>43,87</b>	<b>21,79</b>	<b>95,58</b>	<b>754,26</b>	<b>0,45</b>	<b>0,37</b>	<b>46,94</b>	<b>92,64</b>	<b>124,64</b>	<b>519,57</b>	<b>226,17</b>	<b>7,09</b>

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №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		
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66		
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51	67,20	29,97	238,50	114,75	2,50		
№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	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>96,26</b>	<b>4,75</b>	<b>32,43</b>	<b>13,62</b>	<b>47,61</b>	<b>445,78</b>	<b>0,38</b>	<b>0,32</b>	<b>64,40</b>	<b>83,20</b>	<b>128,65</b>	<b>422,00</b>	<b>178,36</b>	<b>5,79</b>

**ПОЛДНИК (День 5,)**

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	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



"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

Лебедева М.С.

Директор

/Звезгина Е.А./

Меню на 15.03.2024 года (День 5)

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

N пед.	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				

**Трапецильный завтрак 12-18 лет (День 5,)**

№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
№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
№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№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>95,00</b>	<b>8,09</b>	<b>16,21</b>	<b>18,03</b>	<b>80,76</b>	<b>550,99</b>	<b>0,22</b>	<b>0,45</b>	<b>1,66</b>	<b>80,00</b>	<b>296,95</b>	<b>319,97</b>	<b>71,26</b>	<b>2,03</b>

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

№17/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,36	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75		14,22	25,01	19,06	0,88
№369/ЕС ТН2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,25	40,97	10,08	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>128,00</b>	<b>7,57</b>	<b>28,89</b>	<b>19,84</b>	<b>75,67</b>	<b>597,52</b>	<b>0,37</b>	<b>0,28</b>	<b>54,57</b>	<b>32,40</b>	<b>120,36</b>	<b>240,51</b>	<b>85,65</b>	<b>4,26</b>

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

№17/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,36	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75		14,22	25,01	19,06	0,88
№369/ЕС ТН2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		38,25	40,97	10,08	0,41

№ 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				
№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	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28												
№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				
<b>Итого по подменю:</b>		<b>128,00</b>	<b>5,49</b>	<b>27,30</b>	<b>19,68</b>	<b>54,93</b>	<b>506,40</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>54,57</b>	<b>32,40</b>	<b>115,46</b>	<b>225,01</b>	<b>78,25</b>	<b>3,94</b>				

**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
№120/ЕС ТН2018/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,68	9,41	12,40	16,84	216,59	0,11	0,14	15,56	15,00	36,73	153,41	42,04	1,56
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	2,65	35,24	12,74	26,51	361,73	0,28	0,21	34,32	94,08	41,95	333,90	160,65	3,49
№599/Ди	КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, ет.	200	3,26	1,00	0,17	32,56	135,76	0,02	0,04	0,88		33,25	34,33	28,92	1,00
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>11,32</b>	<b>52,64</b>	<b>26,33</b>	<b>113,15</b>	<b>900,78</b>	<b>0,55</b>	<b>0,45</b>	<b>57,76</b>	<b>109,08</b>	<b>147,33</b>	<b>626,94</b>	<b>269,61</b>	<b>8,48</b>

**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
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83
№373/ЕС ТН2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	2,65	35,24	12,74	26,51	361,73	0,28	0,21	34,32	94,08	41,95	333,90	160,65	3,49
№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	1кгс./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>5,86</b>	<b>43,41</b>	<b>18,26</b>	<b>58,58</b>	<b>575,33</b>	<b>0,48</b>	<b>0,41</b>	<b>80,93</b>	<b>114,08</b>	<b>164,32</b>	<b>546,82</b>	<b>235,79</b>	<b>7,15</b>

**ПОЛДНИК (День 5,)**

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№547/ЕС ТН2018/5	МАННИК.	80	2,65	4,62	5,05	26,53	170,05	0,05	0,12	0,21	51,63	48,69	69,52	9,46	0,59

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	Мг	Fe			
№79/ЕСТ H2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08			
Итого по подменю:				4,82	10,98	10,61	48,25	332,41	0,17	0,49	15,61	91,63	311,09	264,92	50,06	3,87		

Заг. производ. Ильин /Измамтуллина Л.А./ Калькулятор Ильин /Наварич Т.С./