

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор \_\_\_\_\_

Лубедова М.С./

Директор \_\_\_\_\_

/Зевгинцева Е.А./

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (Осень-зима) вариант №2  
Меню на 15.11.2023 года (День 3)

№ 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						

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 3,)**

№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18				100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,23	5,44	6,36	22,32	168,28	0,14	0,16	0,80	15,00	127,30	161,53	43,24	0,96		
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88			3,18	1,58	0,86	0,07	
№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	
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56		
<b>Итого по подменю:</b>		<b>91,76</b>	<b>9,36</b>	<b>18,86</b>	<b>16,45</b>	<b>93,52</b>	<b>598,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>3,73</b>	<b>140,50</b>	<b>180,82</b>	<b>327,83</b>	<b>72,52</b>	<b>3,59</b>		

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)**

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90			21,85	20,24	12,42	0,63	
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	34,38	316,22	59,47	4,66		
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88			3,18	1,58	0,86	0,07	
№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>6,23</b>	<b>31,25</b>	<b>32,44</b>	<b>62,22</b>	<b>666,12</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>46,63</b>	<b>30,54</b>	<b>73,21</b>	<b>395,94</b>	<b>90,15</b>	<b>6,89</b>		

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)**

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90			21,85	20,24	12,42	0,63	
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	34,38	316,22	59,47	4,66		
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88			2,88	1,58	0,86	0,04	

№ п/п	N рел.	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					
013/5	№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	
				<b>Итого по подменю:</b>				91,76	4,90	31,22	32,56	48,94	613,60	0,33	0,34	46,63	30,54	72,91	401,64	87,75	7,19

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)**

№145/ЕС	ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54						
№108/ЕС	ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65						
№347/П2	013/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	0,94	14,02	3,65	9,40	126,71	0,12	0,14	1,71	39,70	40,50	206,43	46,87						
№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						
№491/ЕС	ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80			32,45	29,20	21,00	0,65				
№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				
				<b>Итого по подменю:</b>				91,76	10,22	35,61	22,63	102,14	755,32	0,42	0,36	25,26	106,19	152,58	459,24	124,64	5,93

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 3,)**

№145/ЕС	ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54						
№108/ЕС	ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65						
№347/П2	013/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	90/50	0,85	14,02	3,65	8,50	123,11	0,12	0,14	1,71	39,70	40,48	206,43	46,87						
№255/ЕС	ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72						
№491/ЕС	ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80			32,00	29,20	21,00	0,64				
№109/П2	013/5	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>				91,76	9,04	37,14	23,03	90,43	717,84	0,43	0,35	25,26	106,19	156,71	486,14	127,24	6,82

**ПОЛДНИК (День 3,)**

№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
№541/ЕС	ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56

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		
№79/ЕСТ Н2018/5	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		
Итого по подменю:			5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06		

Заг. производ. Инаматуллина Л.А. /Инаматуллина Л.А./ Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"  
ООО "Темас"

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

Лебедева М.С./

Директор

/Звегинцева Е.А./

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

Меню на 15.11.2023 года (День 3)

Пищевые вещества, г

Калории, ккал

Витамины, мг

Минеральные вещества, мг

Правильный завтрак 12-18 лет (День 3, )

№ 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	Мg	Fe				
№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00				
№231/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				
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88									
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03										
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56				
<b>Итого по подменю:</b>		<b>90,00</b>	<b>9,61</b>	<b>20,67</b>	<b>18,57</b>	<b>95,96</b>	<b>634,21</b>	<b>0,37</b>	<b>0,46</b>	<b>3,99</b>	<b>145,50</b>	<b>223,10</b>	<b>381,67</b>	<b>86,93</b>	<b>3,90</b>				

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3, )

№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	40,11	368,93	69,38	5,44
№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88					
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03						
<b>Итого по подменю:</b>		<b>120,00</b>	<b>6,87</b>	<b>36,06</b>	<b>40,78</b>	<b>68,59</b>	<b>786,47</b>	<b>0,40</b>	<b>0,41</b>	<b>61,88</b>	<b>35,64</b>	<b>93,51</b>	<b>462,14</b>	<b>108,35</b>	<b>8,08</b>

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 3, )

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	40,11	368,93	69,38	5,44
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88					

№ п/п	N пещ.	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				
№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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>120,00</b>	<b>5,54</b>	<b>36,03</b>	<b>40,90</b>	<b>55,31</b>	<b>733,95</b>	<b>0,39</b>	<b>0,40</b>	<b>61,88</b>	<b>35,64</b>	<b>93,21</b>	<b>467,84</b>	<b>105,95</b>	<b>8,38</b>			

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ТОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	14,00	26,00	20,00	0,90			
															№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	0,92	15,53	3,86	9,18	133,71	0,13	0,15	1,75	43,00	44,70	228,80	51,86	1,29		
№255/ЕС ТН2018/5	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		
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80							
№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>131,00</b>	<b>12,13</b>	<b>42,63</b>	<b>27,17</b>	<b>121,15</b>	<b>900,51</b>	<b>0,51</b>	<b>0,42</b>	<b>37,23</b>	<b>123,52</b>	<b>179,21</b>	<b>543,76</b>	<b>150,53</b>	<b>7,25</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ТОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	14,00	26,00	20,00	0,90			
															№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	0,92	15,53	3,86	9,18	133,71	0,13	0,15	1,75	43,00	44,70	228,80	51,86	1,29		
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	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		
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80							
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03		23,00	106,00	25,00	3,10			
<b>Итого по подменю:</b>				<b>131,00</b>	<b>10,82</b>	<b>44,14</b>	<b>27,65</b>	<b>108,14</b>	<b>858,23</b>	<b>0,51</b>	<b>0,41</b>	<b>37,23</b>	<b>123,52</b>	<b>183,36</b>	<b>574,46</b>	<b>151,53</b>	<b>8,37</b>

**ПОЛДНИК (День 3,)**

№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		
																№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ
<b>Итого по подменю:</b>				<b>131,00</b>	<b>10,82</b>	<b>44,14</b>	<b>27,65</b>	<b>108,14</b>	<b>858,23</b>	<b>0,51</b>	<b>0,41</b>	<b>37,23</b>	<b>123,52</b>	<b>183,36</b>	<b>574,46</b>	<b>151,53</b>	<b>8,37</b>

