

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

Директор
Л. Лебедева
Лебедева М.С./

Меню на 16.02.2024 года (День 11)

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

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор
Е.А. Звездинцева
Звездинцева Е.А./

Грашеильный завтрак 7-11 лет (День 11,)

N 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				
№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31				
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15				
№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				
№79/ЕСТ Н2018	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79				
Итого по подменю:		96,26	11,56	37,58	10,06	115,56	703,58	0,25	0,64	14,64	48,02	404,46	482,92	128,02	2,85				

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

№76/ЕСТ Н2018/5	МАСЛО СПИВОВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01			20,00	1,20	1,50	0,01
№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
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№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
№577/П2 013/5	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	2,22	6,52	6,60	22,20	174,28	0,05	0,08	0,04	45,65	29,56	59,68	7,90	0,46
№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:		96,26	9,42	23,97	22,79	94,13	678,05	0,35	0,63	2,34	100,65	418,01	457,21	97,64	2,68

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

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25

№ 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				
№209/ЕС ТН2018/5	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130Г	130	2,88	4,04	5,18	28,75	177,81	0,05	0,03		26,00	22,63	141,32	17,43	0,82				
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28												
№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 4,83 24,48 20,39 48,14 474,08 0,17 0,14 22,69 116,00 71,92 326,37 99,91 3,78

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)

№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
№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
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№506/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12				
№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 10,97 32,25 35,09 109,71 884,18 0,56 0,83 35,82 86,11 160,99 524,01 211,97 8,71

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

№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
№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
№343/ЕС ТН2021	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	2,03	27,16	26,30	20,29	426,57	0,15	0,32	25,30	50,25	99,63	320,94	56,89	4,21
№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 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

96,26 4,82 34,27 30,81 48,24 610,38 0,35 0,50 75,99 66,25 195,36 496,74 122,85 7,59

ПОЛДНИК (День 11,)

№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
---------------------	-------------------------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	--	--------	-------	-------	------

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
№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СЛМОЛОКОМ	100/30	3,99	20,86	5,25	39,91	290,41	0,08	0,28	0,46	32,02	203,28	239,04	35,06	0,88
Итого по подменю:			6,18	23,88	7,75	61,80	412,55	0,12	0,43	1,36	32,02	329,73	334,04	50,06	1,03

Зав. производ. _____



/Нигаматуллина Д.А./

Калькулятор



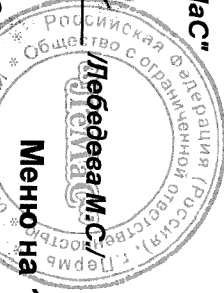
Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "Лемас"

Директор

Любадина М.С./



Меню на 16.02.2024 года (День 11)

Директор

спрайвок

/Звездищева Е.А./

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

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

Правильный завтрак 12-18 лет (День 11,)

№ 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	Мg	Fe				
№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	6,30	39,57	7,95	63,02	482,00	0,14	0,51	0,62	64,03	315,69	410,24	60,17	1,73				
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15				
№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				
№9/ЕСТ Н2018	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79				

Итого по подменю: 95,00 12,71 46,94 11,41 127,12 799,38 0,28 0,75 14,72 64,03 459,60 568,30 140,51 3,27

Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 11,)

№76/ЕСТ Н2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01	20,00	1,20	1,50	0,01	№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	№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90	126,45	95,00	15,00	0,15	№577/П2 013/5	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	2,22	6,52	6,60	22,20	174,28	0,05	0,08	0,04	45,65	29,56	59,68	7,90	0,46	№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	№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: 128,00 9,67 25,78 24,91 96,57 714,19 0,40 0,68 2,60 105,65 460,29 511,05 112,05 2,99

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 11,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86	36,09	23,38	13,33	1,29	№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25
-------------------	--	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------------------	--------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

№ п/п	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				
№209/ЕС ТН2018/5		КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,32	4,66	5,98	33,17	205,16	0,06	0,04		30,00	26,11	163,07	20,11	0,95				
№458/ЕС ТН2018		ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28												
№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: 128,00 5,54 25,59 25,28 55,33 551,26 0,19 0,16 35,03 120,00 89,84 357,47 107,92 4,42
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ 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			
№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		
№206/М2 003/4		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50		
№204/ЕС ТН2018/5		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56		
№506/ЕС ТН2018/5		НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12						
№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

Итого по подменю: 139,00 13,29 38,37 40,35 132,85 1048,77 0,63 0,93 50,74 100,29 197,84 629,92 262,32 10,72
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ 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			
№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		
№343/ЕС ТН2021		ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	2,03	27,16	26,30	20,29	426,57	0,15	0,32	25,30	50,25	99,63	320,94	56,89	4,21		
№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 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 5,80 36,51 32,06 57,99 669,57 0,39 0,54 89,91 70,25 221,30 540,46 140,53 8,58
ПОЛДНИК (День 11,)

№464/ЕС ТН2018/5		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90	126,45	95,00	15,00	0,15
---------------------	--	-------------------------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	--------	-------	-------	------

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			
№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31			
Итого по подменю:				7,34	33,23	9,10	73,35	508,34	0,15	0,55	1,44	48,02	387,00	419,86	62,68	1,46		

Зав. производ.  /Измаматуллина Л.А./ Калькулятор  Назарчи Т.С./