

"Утверждаю"

ООО "Лемас"

Директор

Глебова М.С./

Меню на 17.11.2023 года (День 5)

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Звезинцева Е.А./

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

№ 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				

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
№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

Итого по подменю:

91,76 6,73 14,78 18,88 67,18 498,35 0,24 0,40 1,34 90,00 271,19 336,72 60,52 1,87

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

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛеныМ 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	ШНИЦЕЛН 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/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:

91,76 6,80 25,72 18,24 67,87 539,16 0,30 0,23 31,38 27,00 109,54 209,12 67,42 3,38

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

№15/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛеныМ 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	ШНИЦЕЛН 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

№ 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			
Итого по подменю:				91,76	9,24	28,74	22,56	92,47	688,19	0,39	0,29	33,56	49,40	128,65	379,04	92,71	7,94	
ПОЛДНИК (День 5,)																		
№468/ЕС ГН2018/5	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 ГН2018/5	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			
Итого по подменю:				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. ВСК /Измамтуллина Л.А./ Калькулятор М.М.М. /Наварич Т.С./

"Утверждено"
ООО "ЛемаС"

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Ллебедева М.С.

Директор Звездичева Е.А.



Меню на 17.11.2023 года (День 5)

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

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				

Практичный завтрак 12-18 лет (День 5,)

№68/ЕСТ	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
№2018/5	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	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/Л2	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	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:		90,00	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	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ 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	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ	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	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	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№110/Л2	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:		120,00	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 "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5,)

№15/ЕСТ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ 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	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ	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

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	
				Итого по подменю: 131,00 11,18 33,70 25,73 111,80 813,91 0,46 0,35 40,53 57,00 153,16 453,04 113,68 9,39												
				ПОЛДНИК (День 5,)												
№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	
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого по подменю:				5,00	16,17	13,11	49,97	382,57	0,17	0,57	11,46	104,54	320,86	289,90	50,82	3,14

Зав. производ.

 /Исмаиуллина Л.А/ Калькулятор

 /Наварич Т.С./