

"Утверждено"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми
з.Перми

Директор

Л.И.Иванова

Ллебедева М.С./

Директор

Е.А.Звездинцева

/Звездинцева Е.А./

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

Меню на 18.03.2024 года (День 7)

№ пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				

Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)

№13/Дие т.сб.2013	САЛАТ ЗЕЛЕНЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	1,35	4,60	1,63	53,25	0,03	0,05	25,93							13,19	27,16	13,48	0,45		
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43							
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45									0,05	
№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	
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02									3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
Итого по подменю:		96,26	7,19	22,22	28,06	71,94	629,50	0,23	0,61	26,45	275,11	167,37	353,21	57,89	5,20							

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

№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	
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88							
№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							
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25															0,05
№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:		96,26	9,14	26,62	25,90	91,39	705,70	0,29	0,32	20,14	50,51	59,82	414,18	186,36	8,63							

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

№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	
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88							
Итого по подменю:		96,26	9,14	26,62	25,90	91,39	705,70	0,29	0,32	20,14	50,51	59,82	414,18	186,36	8,63							

№ п/п	N рецепта	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				
№204/ЕС	ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫЛЧАТАЯ 100Г	100	2,61	5,77	4,77	26,06	170,23		0,10	3,28	18,00	13,87	137,81	91,30	3,09				
№461/ЕС	ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
№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 4,90 21,36 23,22 48,90 490,20 0,24 0,25 18,50 41,51 45,54 319,18 130,81 6,44
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

№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
№131/Ди	ет.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11	0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63
№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
№384/ЕС	ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56
№501/ЕС	ТН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№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 10,96 30,96 21,25 109,47 753,33 0,35 0,39 36,17 149,00 224,61 455,18 162,70 7,31
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 7,)

№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
№131/Ди	ет.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11	0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63
№364/ЕС	ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	0,33	14,46	7,21	3,31	136,12	0,06	0,07	3,48	75,00	17,29	116,01	55,81	1,05
№156/ЕС	ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29
№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: 96,26 4,71 28,75 18,16 47,04 469,71 0,46 0,54 164,67 125,00 254,06 468,13 160,91 7,15
ПОЛДНИК (День 7,)

"Утверждаю"

ООО "Лемас"

Директор

Лебедева М.С.

Меню на 18.03.2024 года (День 7)

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Зевинцева Е.А./

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

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

Практичный завтрак 12-18 лет (День 7,)

№13/Дие т.сб.2013	САЛАТ ЗЕЛЕНЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	0,27	2,24	7,66	2,71	88,75	0,05	0,09	43,22		21,99	45,26	22,47	0,76	
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24	
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05	
№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	
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01			2,00	5,80	18,00	4,00	0,42

Итого по подменю: 95,00

6,30 26,49 35,37 63,03 676,71 0,27 0,80 43,91 360,15 215,45 436,52 70,58 6,00

Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 7,)

№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
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
№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
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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: 128,00

10,17 30,19 29,40 101,76 792,99 0,33 0,37 31,14 58,53 71,40 480,82 223,97 10,13

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 7,)

№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
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09

№ п/п	N реч.	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				
	№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	3,13	6,92	5,72	31,27	204,28			0,12	3,94	21,60	16,64	165,37	109,56	3,71			
	ТН2018/5	РАССЫПЧАТАЯ 120Г																		
	№461/ЕС	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
	ТН/2018/																			
	№109/П2	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			
	013/5																			
Итого по подменю:			128,00	5,67	24,35	26,24	56,66	560,47	0,28	0,30	29,18	47,73	55,73	372,03	159,29	7,63				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

	№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
	ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г														
	№131/Ди	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,74	5,54	7,90	17,35	162,64	0,13	0,27	16,25	40,00	200,49	182,45	39,39	0,79
	ет.сб.М2															
	№364/ЕС	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
	ТН2018/5															
	№384/ЕС	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
	ТН2018/5															
	№501/ЕС	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	ТН2018/3															
	№108/П2	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
	013/5															
	№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	013/5															
Итого по подменю:			139,00	13,97	36,41	24,47	139,51	924,55	0,47	0,50	49,42	162,40	280,96	557,17	195,55	8,96

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюшета №9) (День 7,)

	№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
	ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г														
	№131/Ди	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,74	5,54	7,90	17,35	162,64	0,13	0,27	16,25	40,00	200,49	182,45	39,39	0,79
	ет.сб.М2															
	№364/ЕС	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
	ТН2018/5															
	№156/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60	53,73	100,99	33,11	2,74
	ТН/2018/	ОВОШНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ														
	№498/ЕС	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
	ТН2018															
	№109/П2	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
	013/5															
Итого по подменю:			139,00	5,41	34,01	22,02	54,07	553,52	0,56	0,66	201,25	151,60	312,16	555,06	193,48	8,32

ПОЛДНИК (День 7,)

