

"Утєерждаю"

ООО "Лемас"

Директор

Лебедева Т.С.



"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звезгинаева Е.А./

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

Меню на 18.10.2023 года (День 3)

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				

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
		Итого по подменю:	91,76	9,36	18,86	16,45	598,07	0,32	0,41	3,73	140,50	180,82	327,83	72,52	3,59

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
		Итого по подменю:	91,76	6,23	31,25	32,44	666,12	0,34	0,35	46,63	30,54	73,21	395,94	90,15	6,89

Завтрак "Здоровейка" 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

"Утверждаю"

ООО "Лемас"

Директор

Лебедева М.С./



Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Звезгина Е.А./



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

Меню на 18.10.2023 года (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	Мг	Fe				

Правильный завтрак 12-18 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.	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			3,18	1,58	0,07	
№108/Т2 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	
Итого по подменю:		90,00	9,61	20,67	18,57	95,96	634,21	0,37	0,46	3,99	145,50	223,10	381,67	86,93	3,90	

Завтрак "Перемелка" 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			3,18	1,58	0,86	0,07
№110/Т2 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:		120,00	6,87	36,06	40,78	68,59	786,47	0,40	0,41	61,88	35,64	93,51	462,14	108,35	8,08	

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 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			2,88	1,58	0,86	0,04

№ 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	Мг	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

Итого по подменю: 120,00 5,54 36,03 40,90 55,31 733,95 0,39 0,40 61,88 35,64 93,21 467,84 105,95 8,38

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

№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
№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36				
№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	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80					0,69				
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03						1,00				
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30Г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01						0,93				

Итого по подменю: 131,00 12,13 42,63 27,17 121,15 900,51 0,51 0,42 37,23 123,52 179,21 543,76 150,53 7,25

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

№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
№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36				
№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	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80					0,64				
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03						3,10				

Итого по подменю: 131,00 10,82 44,14 27,65 108,14 858,23 0,51 0,41 37,23 123,52 183,36 574,46 151,53 8,37

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				

