

"Утверждаю"

ООО "Лемас"

Директор

Лебедева М.С.Л.



"Согласовано"

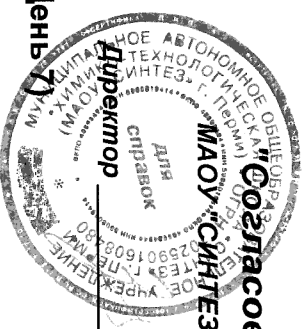
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

Звезинцева Е.А./

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

Меню на 18.12.2023 года (День 7)



Практильный завтрак 7-11 лет (День 7,)

№ п/п	N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мг								
					Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe							
№21/ЕСТ		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69				14,63	29,72	20,47	0,39					
№267/ЕС		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		ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25															0,05
№110/П2		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		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:		91,76	7,70	21,57	28,31	77,02	649,54	0,23	0,60	3,21	275,11	168,81	355,77	64,88	5,14						

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

№145/ЕС		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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					
№347/ЕС		КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14				27,98	98,22	16,23	1,36					
№204/ЕС		КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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		ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25							0,45								0,05
№110/П2		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	9,60	30,57	18,83	95,95	676,12	0,18	0,29	20,06	27,00	71,43	378,43	182,58	8,11						

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

№145/ЕС		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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					
№347/ЕС		КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14				27,98	98,22	16,23	1,36					
		Итого по подменю:		91,76	9,60	30,57	18,83	95,95	676,12	0,18	0,29	20,06	27,00	71,43	378,43	182,58	8,11						

№ 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				
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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				
ТН2018/5	РАССЫЛПЧАТАЯ																		
№461/ЕС	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
ТН/2018/																			
№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				
013/5																			
Итого по подменю:		91,76	7,78	30,54	18,95	77,68	603,64	0,17	0,28	20,06	27,00	70,98	384,13	180,18	8,39				

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)



№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)														
№144/П2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
013/5	БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).														
№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															
№150/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45
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															
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./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															
№108/П2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80
013/5															
Итого по подменю:		91,76	10,37	31,25	19,12	103,70	712,35	0,63	0,35	66,12	136,00	109,45	405,99	173,98	9,50

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

№4/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	0,38	1,04	6,06	3,83	73,98	0,02	0,03	19,33		29,35	23,89	12,17	0,63
Н2018/5	БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.														
№144/П2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
013/5	БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).														
№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															
№150/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45
ТН2018/5															
№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 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48
013/5															
Итого по подменю:		91,76	8,63	34,37	25,56	86,38	715,99	0,65	0,39	86,45	136,00	132,70	482,48	189,45	8,94

ПОЛДНИК (День 7,)

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		
№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		
№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		
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96		
Итого по подменю:			6,55	6,37	6,65	65,57	347,59	0,12	0,21	18,90	3,50	165,40	146,30	38,20	4,85		

Зав. производ.  /Нусаматуллина Л.А./ Калькулятор  Назарич Т.С./

"Утерждаю"
ООО "Лемас"

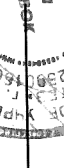
"Согласовано"
МДОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор



Легбедева М.С./

Директор



/Звегинцева Е.А./

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

Меню на 18.12.2023 года (День 7)

N пед.	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				

Практичный завтрак 12-18 лет (День 7,)

№21/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	1,17	8,08	11,18	122,14	0,05	0,06	4,49	24,39	49,54	34,12	0,64	
№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	
№108/Г2 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	
№590/Г2 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:		90,00	8,11	25,79	37,04	81,13	761,57	0,28	0,78	5,18	361,65	219,90	439,90	84,33	5,67

Завтрак "Перемелка" 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	
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15	31,09	109,13	18,04	1,51	
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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/	РАССЫПЧАТАЯ. ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25				0,45			0,05	
№110/Г2 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	10,68	34,57	21,55	106,83	760,12	0,20	0,34	31,05	32,40	84,30	441,09	219,78	9,55

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15	31,09	109,13	18,04	1,51

№ 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 РАССЫПЧУТАЯ.	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 (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
№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	8,86	34,54	21,67	88,56	687,64	0,19	0,33	31,05	32,40	83,85	446,79	217,38	9,83				

Обед "Обжорка" 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
№144/П2 013/5		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
№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
№150/ЕС ТН2018/5		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
№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
№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 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			131,00	12,71	35,81	21,65	126,98	846,64	0,78	0,43	85,31	146,00	133,17	484,21	205,04	11,40

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


№4/ЕСТ Н2018/5		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100	0,64	1,73	10,09	6,39	123,29	0,03	0,05	32,22		48,92	39,81	20,28	1,04
№144/П2 013/5		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
№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
№150/ЕС ТН2018/5		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
№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 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48
Итого по подменю:			131,00	9,84	36,83	31,66	98,41	828,93	0,74	0,45	108,53	146,00	163,49	536,32	212,32	10,07

ПОЛДНИК (День 7,)

№ 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		
№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		
№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		
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96		
Итого по подменю:			6,55	6,37	6,65	65,57	347,59	0,12	0,21	18,90	3,50	165,40	146,30	38,20	4,85		

Зав. производ. 

/Нугаматуллина Л.А/

Калькулятор  Назарич Т.С./