

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Звегинцева Е.А./

Меню на 19.01.2023 года (День 10)

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

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	Mg	Fe
Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)															
№70/ЕСТ 2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕС Н2018/5	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
№232/ЕС Н2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,76	5,88	5,80	27,57	186,01	0,16	0,14	0,76	15,00	117,63	150,69	37,42	0,93
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№108/П2 13/5	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

Итого по подменю: 91,76 10,46 20,15 17,59 104,49 658,08 0,35 0,54 1,84 135,00 291,35 403,76 92,97 4,47

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 10,)

№278/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,30	36,16	7,17	43,03	381,32	0,11	0,48	0,95	37,00	327,14	378,71	52,71	0,81
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№108/П2 13/5	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 2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 91,76 9,22 42,61 10,93 92,23 638,54 0,25 0,69 16,85 37,00 487,56 532,03 101,31 5,38

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10,)

№278/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ (ДИЕТА)	150/30	1,84	34,95	10,22	18,39	306,14	0,10	0,47	0,77	73,00	259,23	330,14	45,48	0,80
№460/ЕС Н2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№109/П2 13/5	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

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	Mg	Fe
№79/ЕСТ 2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого по подменю: 91,76				40,90	12,77	54,21	496,17	0,22	0,59	16,07	78,00	354,73	444,64	78,48	5,70

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)

№9/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,13	0,01	0,01	15,22	25,34	18,70	8,64	0,35	
№113/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20	18,01	51,97	19,52	0,83	
№327/ЕС Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	315,81	59,35	4,64	
№492/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55	
№108/П2 13/5	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	
№109/П2 13/5	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	
Итого по подменю: 91,76				34,16	34,78	99,24	846,97	0,43	0,39	56,77	30,54	117,69	463,63	112,41	8,90

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)

№9/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	0,20	1,01	6,06	2,04	66,75	0,01	0,01	16,12	26,69	19,63	9,12	0,36	
№113/ЕС Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20	18,01	51,97	19,52	0,83	
№327/ЕС Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	315,81	59,35	4,64	
№492/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50	27,75	19,25	7,50	1,50	
№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02		16,10	74,20	17,50	2,17	
Итого по подменю: 91,76				34,96	35,05	81,79	782,41	0,43	0,38	57,67	30,54	120,89	480,86	112,99	9,50

Полдник (День 10,)

№467/ЕС Н2018/5	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80	252,00	190,00	30,00	0,20	
№535/ЕС Н2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г	100	5,21	8,37	8,20	52,09	316,08	0,13	0,08	0,08	44,50	84,93	13,85	1,01	
Итого по подменю: 6,17				14,17	13,20	61,69	422,68	0,21	0,38	1,88	44,50	286,10	274,93	43,85	1,21

Зав. производ.  /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор  Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Звегинцева Е.А./

Меню на 19.01.2023 года (День 10)

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

N рецепта	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Правильный завтрак 12-18 лет (День 10,)															
№70/ЕСТ 12018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕС Н2018/5	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
№232/ЕС Н2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	156,84	200,92	49,89	1,24
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№108/П2 13/5	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

Итого по подменю: 90,00 11,38 22,11 19,52 113,68 720,08 0,40 0,59 2,09 140,00 330,56 453,99 105,44 4,78

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10,)

№278/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04
№461/ЕС Н2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№108/П2 13/5	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 2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 111,00 10,10 53,94 12,46 100,97 732,72 0,28 0,84 17,07 49,33 563,07 634,99 115,37 5,61

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10,)

№278/ЕС Н2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ(ДИЕТА)	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	408,19	0,14	0,63	1,03	97,33	343,81	439,81	60,53	1,05
№460/ЕС Н2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№109/П2 13/5	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

№ 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	
979/ЕСТ 12018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого по подменю:				115,00	52,55	16,18	60,35	598,22	0,26	0,75	16,33	102,33	439,31	554,31	93,53	5,95

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)

99/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36	42,23	31,17	14,39	0,58		
9113/ЕСТ Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50	22,52	64,96	24,41	1,04		
9327/ЕСТ Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	368,84	69,35	5,43		
9492/ЕСТ Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55		
9109/П2 13/5	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		
9108/П2 13/5	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		
Итого по подменю:				127,00	39,65	43,68	110,40	993,64	0,51	0,47	74,85	35,64	146,42	542,12	133,05	10,13

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10,)

99/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	0,33	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36	42,08	31,17	14,39	0,57		
9113/ЕСТ Н2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50	22,52	64,96	24,41	1,04		
9327/ЕСТ Н2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	368,84	69,35	5,43		
9492/ЕСТ Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50	27,75	19,25	7,50	1,50		
9109/П2 13/5	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:				127,00	41,18	44,08	94,60	939,80	0,52	0,46	74,85	35,64	150,42	569,02	135,65	11,02

Полдник (День 10,)

9467/ЕСТ Н2018/5	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80	252,00	190,00	30,00	0,20		
9535/ЕСТ Н2018/5	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	3,91	6,27	6,15	39,07	237,06	0,10	0,06	0,06	33,38	63,93	10,46	0,77		
979/ЕСТ 2018	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:				5,85	12,47	11,55	58,47	388,06	0,21	0,38	11,86	33,38	294,68	264,93	49,46	3,17

