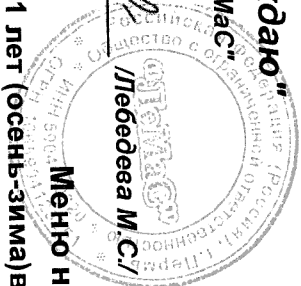


"Утверждаю"  
ООО "ЛемаС"

Директор

/Лебедева М.С./

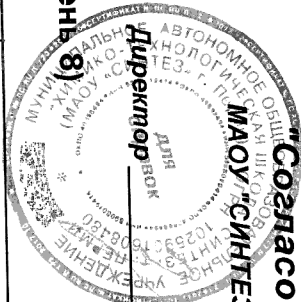


Меню на 19.12.2023 года (День 8)

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Зевинцева Е.А./



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

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 8, )**

№ 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				
№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				
№233/ЕСТ ТН2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,20	5,16	24,96	163,05	0,05	0,15	0,80	15,00	117,11	120,05	24,87	0,36				
№458/ЕСТ ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20								0,03				
№108/П2 013/5	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				
№468/ЕСТ 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				
<b>Итого по подменю:</b>		<b>91,76</b>	<b>6,77</b>	<b>14,02</b>	<b>16,21</b>	<b>67,62</b>	<b>473,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>1,40</b>	<b>75,00</b>	<b>255,61</b>	<b>271,25</b>	<b>59,67</b>	<b>1,71</b>				

**Завтрак "Теремка" 7-11 лет (День 8, )**

№303/ЕСТ ТН2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	0,67	14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08
№384/ЕСТ ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
№156/ЕСТ ТН2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,28	25,81	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
№458/ЕСТ ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20								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
№79/ЕСТ Н2018/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>91,76</b>	<b>8,59</b>	<b>23,36</b>	<b>12,43</b>	<b>85,83</b>	<b>549,16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>	<b>53,26</b>	<b>76,43</b>	<b>120,15</b>	<b>378,24</b>	<b>105,43</b>	<b>7,07</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 8, )**

№303/ЕСТ ТН2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	0,67	14,16	6,24	6,69	139,73	0,11	0,16	0,53	52,43	62,79	220,90	47,49	1,08
----------------------	-------------------------------------	----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------



№ 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
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАННОЙ 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:		91,76	8,76	29,34	33,74	87,62	771,73	0,31	0,47	228,39	55,00	198,78	491,84	167,05	9,40

**ПОЛДНИК (День 8, )**

№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
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65
Итого по подменю:			7,42	5,02	9,08	74,17	398,55	0,10	0,07	4,07	46,25	36,13	64,24	16,01	3,45

Зав. производ.  /Нусаматгуллина Л.А./ Калыкулытор  Назарчи Т.С./

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

Директор

Лебедева М.С./

Меню на 19.12.2023 года (День 8)

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Звездинцева Е.А./

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

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

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 8, )**

№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
№233/ЕС	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	156,15	160,07	33,16	0,48
№458/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>90,00</b>	<b>8,09</b>	<b>16,21</b>	<b>18,03</b>	<b>80,76</b>	<b>550,99</b>	<b>0,22</b>	<b>0,45</b>	<b>1,66</b>	<b>80,00</b>	<b>296,95</b>	<b>319,97</b>	<b>71,26</b>	<b>2,03</b>

**Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 8, )**

№303/ЕС	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,74	6,93	7,44	155,25	0,13	0,18	0,59	58,25	69,77	245,45	52,77	1,20
№384/ЕС	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,33	54,89	17,84	0,37
№156/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	80	0,37	2,18	2,00	3,65	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№458/ЕС	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№79/ЕСТ	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>120,00</b>	<b>8,80</b>	<b>25,76</b>	<b>13,87</b>	<b>87,95</b>	<b>580,17</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>75,96</b>	<b>85,85</b>	<b>136,08</b>	<b>419,62</b>	<b>116,22</b>	<b>7,65</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 8, )**

№303/ЕС	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,74	6,93	7,44	155,25	0,13	0,18	0,59	58,25	69,77	245,45	52,77	1,20
---------	---------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------



