

"Утверждено"

ООО "Лемас"

Директор

Лебедева М.С./



"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Звездинцева Е.А./

Меню на 20.12.2023 года (День 9)

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

№ 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	Мг	Fe				

Прагматичный завтрак 7-11 лет (День 9,)

№76/ЕСТ Н2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01			40,00	2,40	3,00				0,02
№226/ЕСТ ТН2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66			0,47
№459/ЕСТ 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
№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
Итого по подменю:		91,76	8,12	10,99	14,94	81,14	503,52	0,22	0,25	18,83	60,00	185,83	193,71	52,52			4,86

Завтрак "Перемелка" 7-11 лет (День 9,)

№145/ЕСТ ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01		4,20	10,20	18,00	8,40			0,30
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15			1,72
№255/ЕСТ ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72			0,90
№459/ЕСТ 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	7,36	35,00	27,09	73,59	678,47	0,31	0,27	10,73	78,48	69,42	335,42	61,53			4,52

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

№145/ЕСТ ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01		4,20	10,20	18,00	8,40			0,30
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15			1,72

№ 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				
№255/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90				
ТН2018/5	ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ																		
№459/ЕС	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				
ТН2018/5																			
№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	6,03	34,97	27,21	60,31	625,95	0,30	0,26	10,73	78,48	69,12	341,12	59,13	4,82			

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48	
Н2018/5	ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ.															
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	39,99	46,14	21,14	0,97	
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.															
№168/М2	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	
003																
№385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	7,10	79,14	25,70	0,54	
ТН2018																
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93	
ТН2018/5																
№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 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	
013/5																
Итого по подменю:			91,76	10,94	23,98	31,27	109,39	815,58	0,41	0,27	30,76	55,51	93,50	355,40	99,97	6,33

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

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48	
Н2018/5	ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ.															
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96	
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).															
№168/М2	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	
003																
№385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	7,10	79,14	25,70	0,54	
ТН2018																
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88	
ТН2018/5	/БЕЗ САХАРА/															
№109/П2	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	
013/5																
Итого по подменю:			91,76	9,28	24,73	31,53	92,85	754,41	0,41	0,26	30,76	55,51	95,29	371,70	100,07	6,91

ПОЛДНИК (День 9,)

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			
№460/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08			
№589/г2 013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40			
№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			
Итого по подменю:			6,50	5,70	4,15	64,90	319,75	0,10	0,11	15,30	5,00	89,80	86,50	25,00	3,78			

Заг. производ. ММ /Исмамуллина Д.А./ Калькулятор Мубарак Назарич Т.С./

"Утверждаю"
ООО "ТемаС"

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор



Лебедева М.С.

Директор

/Звездинцева Е.А./

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

Меню на 20.12.2023 года (День 9)

№ 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	Мg	Fe				

Правильный завтрак 12-18 лет (День 9,)

№76/ЕСТ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	2,40	3,00				0,02
№226/ЕС	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66	0,47			
№459/ЕС	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	2,90	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04				13,80	52,20	19,80			
№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		
Итого по подменю:		90,00	8,60	11,78	15,04	85,97	527,02	0,24	0,26	18,83	60,00	188,13	202,41	55,82	5,06			

Завтрак "Перемелка" 12-18 лет (День 9,)

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00			17,00	30,00	14,00	0,50		
№2018/5	(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г																	
№439/ДИ	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91			
ет.сб.М2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03	2,88	32,40	24,83	57,97	10,47	1,08			
№255/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ОТВАРНЫЕ.																	
№459/ЕС	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39						3,18	1,58	0,86	0,07		
№2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ																	
№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		
013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.																	
Итого по подменю:		120,00	8,17	39,11	30,54	81,61	758,04	0,35	0,30	13,94	89,60	82,75	380,38	71,78	5,09			

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

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00			17,00	30,00	14,00	0,50		
№2018/5	(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г																	
№439/ДИ	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91			
ет.сб.М2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03	2,88	32,40	24,83	57,97	10,47	1,08			
№255/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ОТВАРНЫЕ.																	
№459/ЕС	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39						3,18	1,58	0,86	0,07		
№2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ																	
№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		
013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.																	
Итого по подменю:		120,00	8,17	39,11	30,54	81,61	758,04	0,35	0,30	13,94	89,60	82,75	380,38	71,78	5,09			

№ 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				
№255/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	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				
ТН2018/5	ОТВАРНЫЕ ИЗ Т.В. СОРТОВ																		
№459/ЕС	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				
ТН2018/5																			
№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:		120,00	6,84	39,08	30,66	68,33	705,52	0,34	0,29	13,94	89,60	82,45	386,08	69,38	5,39				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
Н2018/5	ЗЕЛЕНЬЮМ ГОРОШКОМ														
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ														
№168/М2	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
003															
№385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64
ТН2018															
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
ТН2018/5	/БЕЗ САХАРА/														
№109/П2	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
013/5															
Итого по подменю:		131,00	13,51	28,92	38,69	134,99	1004,78	0,52	0,33	41,19	63,53	116,50	436,86	127,18	7,60

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

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
Н2018/5	ЗЕЛЕНЬЮМ ГОРОШКОМ														
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)														
№168/М2	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
003															
№385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64
ТН2018															
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
ТН2018/5	/БЕЗ САХАРА/														
№109/П2	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
013/5															
Итого по подменю:		131,00	10,83	28,09	38,75	108,29	894,61	0,49	0,31	41,19	63,53	113,68	435,75	120,68	7,78

ПОЛДНИК (День 9,)

№ 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				
460/ЕС 12018/5	ЧАЙ С МОЛЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08				
5589/п2 13/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40				
79/ЕСТ 2018/5	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:			6,50	5,70	4,15	64,90	319,75	0,10	0,11	15,30	5,00	89,80	86,50	25,00	3,78				

Заг. производ. Нисаматуллина Л.А. Калькулятор Наварич Т.С./