

"Утверждаю"

ООО "ЛемаС"

Директор

Лягушка

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

Звезгинцева Е.А.

Меню на 21.02.2023 года (День 2)

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

| № рсц. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------|---------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | XE | Б | Ж | | У | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Правильный завтрак 7-11 лет (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1285/ЕС 12018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150/30 | 5,12 | 34,89 | 7,12 | 51,24 | 408,71 | 0,11 | 0,42 | 0,59 | 43,50 | 275,05 | 344,71 | 47,58 | 0,93 |
| 1458/ЕС 12018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| 1108/П2 3/5 | 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 |
| 1179/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 | 37,86 | 8,02 | 90,48 | 586,01 | 0,21 | 0,47 | 15,59 | 43,50 | 306,25 | 387,31 | 70,98 | 4,86 |

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 76/ЕСТ 2018 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 220/ЕС 12018 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,94 | 5,75 | 7,93 | 29,35 | 211,76 | 0,12 | 0,16 | 0,74 | 30,00 | 134,99 | 194,22 | 29,02 | 0,72 |
| 458/ЕС 12018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| 108/П2 3/5 | 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 |
| 468/ЕС 12018/5 | 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 |
| Итого по подменю: | | | 91,76 | 14,78 | 18,88 | 67,18 | 498,35 | 0,24 | 0,40 | 1,34 | 90,00 | 271,19 | 336,72 | 60,52 | 1,87 |

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-----|------|-------|-------|------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| 73/П20 /5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ | 60 | 0,71 | 1,03 | 3,91 | 7,08 | 67,62 | 0,03 | 0,02 | 4,41 | | 8,15 | 20,14 | 10,26 | 0,29 |
| 193/М2 3/4 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ | 100 | 0,57 | 14,68 | 23,58 | 5,68 | 294,23 | 0,06 | 0,19 | 2,49 | 51,01 | 41,92 | 170,24 | 19,21 | 1,28 |
| 156/ЕС /2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 150 | 0,69 | 4,08 | 3,75 | 6,85 | 77,44 | 0,16 | 0,17 | 113,19 | 18,00 | 44,78 | 84,16 | 27,59 | 2,29 |

| № 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 | | | | |
| 458/ЕС-2018/5 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | | | | | |
| 2109/П2-2018/5 | 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: | | | | 91,76 | 4,96 | 26,03 | 32,36 | 49,52 | 593,97 | 0,34 | 0,40 | 120,09 | 69,01 | 113,25 | 359,34 | 77,06 | 6,34 | | |

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| 118/ЕСТ-2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ. | 60 | 0,21 | 0,57 | 4,89 | 2,12 | 54,74 | 0,03 | 0,02 | 9,46 | | | 10,47 | 18,34 | 9,79 | 0,43 | | | |
| 1101/ЕС-2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С | 200/5 | 0,77 | 1,60 | 4,91 | 7,65 | 81,34 | 0,06 | 0,05 | 23,34 | 5,00 | | 36,18 | 41,47 | 18,12 | 0,68 | | | |
| 1329/ЕС-2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г | 240 | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12 | 38,40 | | 25,28 | 266,38 | 59,85 | 3,04 | | | |
| 1493/ЕС-2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 2,46 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | | 12,45 | 3,40 | 3,40 | 0,65 | | | |
| 1109/П2-3/5 | 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 | | | |
| 1108/П2-3/5 | 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: | | | | 91,76 | 11,04 | 27,24 | 31,04 | 110,40 | 830,41 | 0,30 | 0,33 | 234,92 | 43,40 | 98,18 | 387,49 | 108,56 | 6,33 | | |

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| 118/ЕСТ-2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ. | 60 | 0,21 | 0,57 | 4,89 | 2,12 | 54,74 | 0,03 | 0,02 | 9,46 | | | 10,47 | 18,34 | 9,79 | 0,43 | | | |
| 1101/ЕС-2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 0,95 | 1,97 | 5,95 | 9,52 | 99,65 | 0,07 | 0,06 | 29,16 | 5,00 | | 44,13 | 51,08 | 22,54 | 0,85 | | | |
| 1329/ЕС-2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г | 240 | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12 | 38,40 | | 25,28 | 266,38 | 59,85 | 3,04 | | | |
| 1493/ЕС-2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,97 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 43,88 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | | 12,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 | | | |
| 1109/П2-3/5 | 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: | | | | 91,76 | 10,14 | 29,14 | 32,48 | 101,46 | 814,84 | 0,32 | 0,33 | 240,74 | 43,40 | 110,28 | 424,00 | 115,58 | 7,40 | | |

Полдник (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------|------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|
| 458/ЕС-2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | | 0,30 | | | 0,03 | | | |
| 285/ЕС-2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ | 100/30 | 3,98 | 23,98 | 5,60 | 39,76 | 305,40 | 0,08 | 0,30 | 0,49 | 29,00 | | 215,07 | 252,71 | 35,12 | 0,64 | | | |
| Итого по подменю: | | | | 4,99 | 23,98 | 5,60 | 49,81 | 345,60 | 0,08 | 0,30 | 0,49 | 29,00 | 215,37 | 252,71 | 35,12 | 0,67 | | | |

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

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

Директор Лебедева М.С.

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор /Звегинцева Е.А./

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2
Меню на 21.02.2023 года (День 2)

| № рец. | 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 | Mg | Fe | |
| Правильный завтрак 12-18 лет (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 285/ЕС 12018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ. | 200/30 | 6,27 | 45,80 | 8,65 | 62,72 | 512,02 | 0,14 | 0,55 | 0,69 | 58,00 | 335,03 | 436,71 | 60,05 | 1,22 | |
| 458/ЕС 12018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 | |
| 108/П2 3/5 | 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 1018 | 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 | 48,77 | 9,55 | 101,96 | 689,32 | 0,24 | 0,60 | 15,69 | 58,00 | 366,23 | 479,31 | 83,45 | 5,15 | |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|-----|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------|
| 76/ЕСТ 1018 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | 0,02 |
| 220/ЕС 12018 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 200 | 3,91 | 7,66 | 10,57 | 39,14 | 282,34 | 0,16 | 0,21 | 0,99 | 40,00 | 179,98 | 258,96 | 38,69 | 0,97 | |
| 458/ЕС 12018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 | |
| 108/П2 3/5 | 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 | |
| 468/ЕС 2018/5 | 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 | |
| Итого по подменю: | | | 120,00 | 16,69 | 21,52 | 76,97 | 568,93 | 0,28 | 0,45 | 1,59 | 100,00 | 316,18 | 401,46 | 70,19 | 2,12 | |

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| 73/П20 15 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ. | 100 | 1,18 | 1,72 | 6,51 | 11,81 | 112,71 | 0,05 | 0,04 | 7,35 | | 13,59 | 33,56 | 17,11 | 0,48 |
| 193/М2 3/4 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ. | 120 | 0,68 | 17,62 | 28,30 | 6,82 | 353,08 | 0,07 | 0,23 | 2,99 | 61,21 | 50,30 | 204,29 | 23,05 | 1,54 |
| 156/ЕС 12018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ | 180 | 0,82 | 4,89 | 4,50 | 8,22 | 92,93 | 0,20 | 0,20 | 135,83 | 21,60 | 53,73 | 100,99 | 33,11 | 2,74 |

| № 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 | | |
| 458/ЕС 12018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | | | |
| 109/П2 3/5 | 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: | | 120,00 | 5,67 | 30,47 | 40,43 | 56,76 | 713,40 | 0,41 | 0,49 | 146,17 | 82,81 | 136,02 | 423,64 | 93,27 | 7,24 | | |

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| 18/ЕСТ 018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,35 | 0,95 | 8,15 | 3,53 | 91,24 | 0,05 | 0,03 | 15,77 | | 17,45 | 30,56 | 16,32 | 0,72 | | |
| 101/ЕС 2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 0,95 | 1,97 | 5,95 | 9,52 | 99,65 | 0,07 | 0,06 | 29,16 | 5,00 | 44,13 | 51,08 | 22,54 | 0,85 | | |
| 329/ЕС 2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г | 280 | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47 | 44,80 | 29,49 | 310,78 | 69,82 | 3,55 | | |
| 493/ЕС 2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 2,46 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,45 | 3,40 | 3,40 | 0,65 | | |
| 108/П2 3/5 | 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 3/5 | 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: | | 139,00 | 13,17 | 32,85 | 38,92 | 131,72 | 1009,25 | 0,38 | 0,39 | 247,40 | 49,80 | 121,92 | 471,12 | 136,08 | 7,70 | | |

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| 18/ЕСТ 018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,35 | 0,95 | 8,15 | 3,53 | 91,24 | 0,05 | 0,03 | 15,77 | | 17,45 | 30,56 | 16,32 | 0,72 | | |
| 101/ЕС 2018/5 | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 0,95 | 1,97 | 5,95 | 9,52 | 99,65 | 0,07 | 0,06 | 29,16 | 5,00 | 44,13 | 51,08 | 22,54 | 0,85 | | |
| 329/ЕС 2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г | 280 | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47 | 44,80 | 29,49 | 310,78 | 69,82 | 3,55 | | |
| 493/ЕС 2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,97 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 43,88 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 | | |
| 09/П2 1/5 | 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: | | 139,00 | 11,12 | 32,80 | 39,12 | 111,25 | 928,37 | 0,36 | 0,37 | 247,40 | 49,80 | 121,47 | 480,62 | 132,08 | 8,20 | | |

Полдник (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|
| 58/ЕС 2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 | | |
| 85/ЕС 2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150/30 | 5,12 | 34,89 | 7,12 | 51,24 | 408,71 | 0,11 | 0,42 | 0,59 | 43,50 | 275,05 | 344,71 | 47,58 | 0,93 | | |
| Итого по подменю: | | 6,13 | 34,89 | 7,12 | 61,29 | 448,91 | 448,91 | 0,11 | 0,42 | 0,59 | 43,50 | 275,35 | 344,71 | 47,58 | 0,96 | | |

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