

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

Ллебедева М.С./

Директор

/Зеевницева Е.А./

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

Меню на 21.11.2023 года (День 8)

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	Мг	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					0,30			0,03						
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кгс./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						

Итого по подменю:

91,76 6,77 14,02 16,21 67,62 473,14 0,18 0,39 1,40 75,00 255,61 271,25 59,67 1,71

Завтрак "Переманка" 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 ТН/2018/	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					0,30			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

Итого по подменю:

91,76 8,59 23,36 12,43 85,83 549,16 0,32 0,30 53,26 76,43 120,15 378,24 105,43 7,07

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		
№384/ЕС 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/ЕС ТН/2018/	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/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
№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		
№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	7,26	23,33	12,55	72,55	496,64	0,31	0,29	53,26	76,43	119,85	383,94	103,03	7,37	

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79	
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69	
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,00	20,42	149,02	22,51	2,23	
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61	
№493/ЕС ТН2018/5	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	
№109/П2 013/5	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	
№108/П2 013/5	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	9,84	27,81	33,34	98,43	805,61	0,30	0,48	228,39	55,00	194,63	464,94	164,45	8,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25		13,91	23,30	16,37	0,79
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,71	0,07	0,05	17,82	5,00	29,56	45,93	18,48	0,69
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,00	20,42	149,02	22,51	2,23
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	6,96	8,55	25,11	205,23	0,03	0,20	3,38	30,00	104,49	185,39	86,29	2,61
№493/ЕС ТН2018/5	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

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	Мг	Fe
№109/Г12 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 МОЛЛОЧНЫЙ 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

Заг. производ. ВАС /Измамтуллина Л.А./ Калькулятор М.И.Ибрагимов /Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

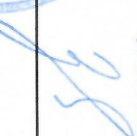
"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Терми

Директор



/Лебедева М.С./

Директор



/Звегинцева Е.А./

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

Меню на 21.11.2023 года (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				

Правильный завтрак 12-18 лет (День 8,)

№68/ЕСТ H2018/5	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/ЕС ТН2018/5	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 ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30		0,03	
№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
№468/ЕС 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
Итого по подменю:		90,00	8,09	16,21	18,03	80,76	550,99	0,22	0,45	1,66	80,00	296,95	319,97	71,26	2,03

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 8,)

№303/ЕС ТН2018/5	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 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/ЕС ТН/2018/	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 ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30		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 H2018/5	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:		120,00	8,80	25,76	13,87	87,95	580,17	0,38	0,35	75,96	85,85	136,08	419,62	116,22	7,65

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

№303/ЕС ТН2018/5	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
---------------------	---------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

№ 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		
№384/ЕС 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		
№156ЕС ТН/2018/	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 ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
№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		
№79/ЕСТ ТН2018/5	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:			120,00	7,76	25,85	14,11	77,61	540,97	0,37	0,35	78,96	85,85	140,58	428,62	116,52	8,61	

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

№22/ЕСТ ТН2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31	
№14/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86	
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13	
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47	
№493/ЕС ТН2018/5	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 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	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:			131,00	11,96	33,01	40,73	119,61	977,91	0,38	0,58	236,67	61,00	238,40	562,20	206,27	10,35

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ ТН2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	8,35	10,26	30,13	246,28	0,04	0,24	4,05	36,00	125,96	222,59	103,58	3,13
№493/ЕС ТН2018/5	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

№ 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	Мг	Fe	
№109/Л2 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** 9,91 32,96 40,93 99,14 897,03 0,36 0,56 236,67 61,00 237,95 571,70 202,27 10,85
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
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ИОГУРТ).	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: 7,77 10,02 12,28 77,67 461,35 0,14 0,27 4,67 66,25 158,13 160,24 31,01 3,55

Заг. производ. ИСК /Измамтулпина Л.А./ Калькулятор Исмаилов /Наварич Т.С./