

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  Лебедева М.С./

Директор  Звездинцева Е.А./

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2

Меню на 23.03.2023 года (День 10)

№ 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

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)**

№70/ЕСТ	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	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	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	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/Л2	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 "Перемелка" 7-11 лет (День 10,)**

№278/ЕС	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	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/Л2	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	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,)**

№276/ЕС	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (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	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/Л2	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 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		
№79/ЕСТ Н2018	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>5,43</b>	<b>40,90</b>	<b>12,77</b>	<b>54,21</b>	<b>496,17</b>	<b>0,22</b>	<b>0,59</b>	<b>16,07</b>	<b>78,00</b>	<b>354,73</b>	<b>444,64</b>	<b>78,48</b>	<b>5,70</b>	

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)**

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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/ЕСТ ТН2018/5	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
№372/ЕСТ ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240	4,36	22,34	15,25	43,60	400,98	0,06	0,04	2,73		17,85	103,16	35,60	0,84
№492/ЕСТ ТН2018/5	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 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
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>91,76</b>	<b>12,06</b>	<b>30,85</b>	<b>24,42</b>	<b>120,57</b>	<b>825,77</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>31,65</b>	<b>103,20</b>	<b>250,98</b>	<b>88,66</b>	<b>5,10</b>

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

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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/ЕСТ ТН2018/5	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
№372/ЕСТ ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240	4,36	22,34	15,25	43,60	400,98	0,06	0,04	2,73		17,85	103,16	35,60	0,84
№492/ЕСТ ТН2018/5	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 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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>91,76</b>	<b>9,94</b>	<b>30,87</b>	<b>24,55</b>	<b>99,39</b>	<b>741,91</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>32,55</b>	<b>104,10</b>	<b>257,61</b>	<b>86,74</b>	<b>5,39</b>

**Полдник (День 10,)**

№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17			0,06			
№589/П2 013/5	ПРЯНИКИ 1ШТ	30	2,27	2,19	1,38	22,65	111,78	0,02	0,01			3,30	15,00	2,70	0,24
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Итого по подменю:</b>			<b>5,22</b>	<b>3,19</b>	<b>1,58</b>	<b>52,15</b>	<b>235,60</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>0,06</b>	<b>17,30</b>	<b>29,00</b>	<b>10,70</b>	<b>3,04</b>

Заг. производ.



/Нигматуллина Д.А/ Калькулятор



/Наварич Т.С./

"Утврждаю"  
ООО "Лемас"

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

Лжебодјева М.С./

Директор

Звездинцева Е.А./

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

Меню на 23.03.2023 года (День 10)

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	Мг	Fe				

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 10, бутер)**

№70/ЕСТ Н2018	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/ЕСТ ТН2018/5	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/ЕСТ ТН2018/5	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/ЕСТ ТН2018/5	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 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	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>90,00</b>	<b>11,38</b>	<b>22,11</b>	<b>19,52</b>	<b>113,68</b>	<b>720,08</b>	<b>0,40</b>	<b>0,59</b>	<b>2,09</b>	<b>140,00</b>	<b>330,56</b>	<b>453,99</b>	<b>105,44</b>	<b>4,78</b>

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

№278/ЕСТ ТН2018/5	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/ЕСТ ТН2018/5	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 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	
№79/ЕСТ Н2018	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>10,10</b>	<b>53,94</b>	<b>12,46</b>	<b>100,97</b>	<b>732,72</b>	<b>0,28</b>	<b>0,84</b>	<b>17,07</b>	<b>49,33</b>	<b>563,07</b>	<b>634,99</b>	<b>115,37</b>	<b>5,61</b>

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

№278/ЕСТ ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(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/ЕСТ ТН2018	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 013/5	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	Мг	Fe	
№79/ЕСТ H2018	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>6,04</b>	<b>52,55</b>	<b>16,18</b>	<b>60,35</b>	<b>598,22</b>	<b>0,26</b>	<b>0,75</b>	<b>16,33</b>	<b>102,33</b>	<b>439,31</b>	<b>554,31</b>	<b>93,53</b>	<b>5,95</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10, бутер)**

№9/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
№113/ЕСТ TH2018/5	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
№372/ЕСТ TH2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18		19,79	120,15	41,48	0,97
№492/ЕСТ TH2018/5	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
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>131,00</b>	<b>13,54</b>	<b>35,79</b>	<b>31,59</b>	<b>135,29</b>	<b>968,91</b>	<b>0,30</b>	<b>0,17</b>	<b>45,54</b>	<b>126,54</b>	<b>293,43</b>	<b>105,18</b>	<b>5,67</b>

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

№9/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
№113/ЕСТ TH2018/5	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
№372/ЕСТ TH2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18		19,79	120,15	41,48	0,97
№492/ЕСТ TH2018/5	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 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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>131,00</b>	<b>11,96</b>	<b>37,32</b>	<b>31,99</b>	<b>119,49</b>	<b>915,07</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>45,54</b>	<b>130,54</b>	<b>320,33</b>	<b>107,78</b>	<b>6,56</b>

**Полдник (День 10, бутер)**

№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17			0,06			
№589/п2 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
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Итого по подменю:</b>			<b>6,73</b>	<b>4,65</b>	<b>2,50</b>	<b>67,25</b>	<b>310,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>0,06</b>	<b>19,50</b>	<b>39,00</b>	<b>12,50</b>	<b>3,20</b>

Заг. производ. ДХ /Ниематуллина Л.А/ Калькулятор М.М.М. Назарич Т.С./