

№ 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
№209/ЕС ТН2018/5	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,32	4,66	5,98	33,17	205,16	0,06	0,04		30,00	26,11	163,07	20,11	0,95
№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
Итого по подменю:		91,76	6,39	27,44	21,61	63,75	559,33	0,22	0,16	22,69	120,00	82,30	379,92	110,09	4,84

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№506/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12				
№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	10,97	32,25	35,09	109,71	884,18	0,56	0,83	35,82	86,11	160,99	524,01	211,97	8,71

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

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ*	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№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
Итого по подменю:		91,76	10,10	35,78	35,69	101,07	871,78	0,33	0,54	55,82	85,99	179,59	614,91	238,57	11,06

ПОЛДНИК (День 11,)

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

Лебедева М.С./

Директор

/Звездинцева Е.А./

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

Меню на 24.11.2023 года (День 11)

Правильный завтрак 12-18 лет (День 11,)

№ 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	Мг	Fe				
№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГМОЛОКОМ	200/30	6,30	39,57	7,95	63,02	482,00	0,14	0,51	0,62	64,03	315,69	410,24	60,17	1,73				
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15				
№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	БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79				

Итого по подменю:

90,00 12,71 46,94 11,41 127,12 799,38 0,28 0,75 14,72 64,03 459,60 568,30 140,51 3,27

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 11,)

№76/ЕСТ Н2018/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,48	7,25	8,48	24,76	204,42	0,19	0,21	1,06	20,00	169,58	215,37	57,65	1,27
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№577/П2 013/5	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	2,22	6,52	6,60	22,20	174,28	0,05	0,08	0,04	45,65	29,56	59,68	7,90	0,46
№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:

120,00 9,67 25,78 24,91 96,57 714,19 0,40 0,68 2,60 105,65 460,29 511,05 112,05 2,99

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 11,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	20,74	139,22	66,98	1,25

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	Мg	Fe		
№209/ЕС ТН2018/5	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	3,98	5,59	7,18	39,81	246,19	0,07	0,05		36,00	31,33	195,68	24,13	1,14		
№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		
Итого по подменю:			120,00	7,32	28,86	26,90	73,16	650,19	0,24	0,18	35,03	126,00	101,96	421,88	119,44	5,54	

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90	
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83	
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50	
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56	
№506/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12					
№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	13,29	38,37	40,35	132,85	1048,77	0,63	0,93	50,74	100,29	197,84	629,92	262,32	10,72

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90	
№132/ЕС ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83	
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50	
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56	
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ*	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40	
№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	
Итого по подменю:			131,00	11,45	40,32	40,75	114,55	989,37	0,37	0,63	70,74	100,17	211,84	703,42	282,32	12,67

ПОЛДНИК (День 11,)

