

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г. Пермь

Директор

Лебедева М.С./

Директор

/Звегинцева Е.А./

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

Меню на 25.12.2023 года (День 1)

Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)

№ 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	Мg	Fe				
№62/ЕСТ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38				
№229/ЕС	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91				
№616/П2	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06								
№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				
№89/п2	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				
Итого по подменю:		91,76	10,62	17,27	15,73	106,19	635,87	0,43	0,46	0,97	62,11	266,98	328,20	63,82	3,29				

Завтрак "Перемелка" 7-11 лет (День 1,)

№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
№267/ЕС	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43
№616/П2	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№108/П2	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
№89/п2	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
Итого по подменю:		91,76	8,96	21,73	22,70	89,49	649,84	0,41	0,75	15,52	271,67	170,78	321,65	54,51	7,13

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)

№79/ЕСТ	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
№267/ЕС	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43

"Утверждаю"

ООО "Лемас"

"Согласовано"

И.А.ОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

Лебедева М.С./

Директор

/Звездитцева Е.А./

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

Меню на 25.12.2023 года (День 1)

№ п/п

Наименование блюда

Выход

ХЕ

Пищевые вещества, г

Б

Ж

У

Калории, ккал

В1

В2

С

А,мкг

Са

Р

Мg

Fe

Практичный завтрак 12-18 лет (День 1,)

№п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
№62/ЕСТ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№229/ЕС	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91
№616/Л12	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№110/Л12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
№589/Л2	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
Итого по подменю:		90,00	11,98	22,47	18,70	119,80	737,90	0,47	0,50	1,04	82,27	369,11	420,03	77,77	4,39

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)

№п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
№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
№267/ЕС	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24
№616/Л12	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06				
№108/Л12	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
№589/Л2	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
Итого по подменю:		120,00	9,07	26,24	28,42	90,66	723,92	0,44	0,91	15,69	358,21	214,41	400,36	61,21	7,94

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)

№п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
№79/ЕСТ	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
№267/ЕС	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24

N рещ.	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				
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74				
№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:			5,88	6,32	5,96	58,87	314,37	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04				

Зав. производ.  /Нузмантулгина Л.А./ Калькулятор  Назарич Т.С./