

"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

Лебедева М.С.

Директор

/Звегинцева Е.А./

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

Меню на 26.02.2024 года (День 7)

Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)

№ 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				
№21/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69	14,63	29,72	20,47	0,39					
№267/ЕС ТН2018/5	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				
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25				0,45			0,05					
№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					
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02	3,50	10,15	31,50	7,00	0,74					
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>7,70</b>	<b>21,57</b>	<b>28,31</b>	<b>77,02</b>	<b>649,54</b>	<b>0,23</b>	<b>0,60</b>	<b>3,21</b>	<b>275,11</b>	<b>168,81</b>	<b>355,77</b>	<b>64,88</b>	<b>5,14</b>				

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

№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	
															№347/ЕС ТН2018/3
№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
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25				0,45			0,05	
№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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>9,60</b>	<b>30,57</b>	<b>18,83</b>	<b>95,95</b>	<b>676,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>20,06</b>	<b>27,00</b>	<b>71,43</b>	<b>378,43</b>	<b>182,58</b>	<b>8,11</b>
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Дюшета №9 (День 7,)</b>		<b>60</b>	<b>0,23</b>	<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>2,28</b>	<b>12,84</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>15,00</b>	<b>8,40</b>	<b>15,60</b>	<b>12,00</b>	<b>0,54</b>	
№2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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	
№354/ЕС ТН2018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	27,36	304,82	18,67	6,49

№ 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				
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	2,61	5,77	4,77	26,06	170,23		0,10	3,28	18,00	13,87	137,81	91,30	3,09				
№2018/5	РАССЫПЧАТАЯ 100Г																		
№461/ЕС	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
№13/5																			
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,59</b>	<b>25,99</b>	<b>20,23</b>	<b>45,82</b>	<b>469,72</b>	<b>0,36</b>	<b>2,19</b>	<b>49,04</b>	<b>7665,70</b>	<b>56,53</b>	<b>490,03</b>	<b>129,47</b>	<b>11,05</b>				

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

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)														
№144/П2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
013/5	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
№364/ЕС	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ														
ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	21,74	93,20	35,97	1,45
№150/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ														
ТН2018/5	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№501/ЕС	СОК ФРУКТОВЫЙ														
ТН2018/3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ														
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
№108/П2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г														
013/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>10,37</b>	<b>31,25</b>	<b>19,12</b>	<b>103,70</b>	<b>712,35</b>	<b>0,63</b>	<b>0,35</b>	<b>66,12</b>	<b>136,00</b>	<b>109,45</b>	<b>405,99</b>	<b>173,98</b>	<b>9,50</b>

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

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)														
№115/ЕС	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЮ.	200/5	1,18	3,27	3,99	11,82	96,42	0,10	0,07	21,75	21,00	44,77	81,81	26,74	1,12
ТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЮ.														
№364/ЕС	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	0,33	14,46	7,21	3,31	136,12	0,06	0,07	3,48	75,00	17,29	116,01	55,81	1,05
ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.														
№150/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	1,61	2,01	3,85	16,13	107,18	0,12	0,08	19,72	19,05	13,80	59,17	22,84	0,92
ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г														
№498/ЕС	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
ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *														
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г														
<b>Итого по подменю:</b>		<b>96,26</b>	<b>4,86</b>	<b>24,35</b>	<b>15,72</b>	<b>48,67</b>	<b>436,81</b>	<b>0,41</b>	<b>0,31</b>	<b>79,95</b>	<b>115,05</b>	<b>104,01</b>	<b>363,09</b>	<b>147,64</b>	<b>5,81</b>

**ПОЛДНИК (День 7, )**





№ 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				
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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				
№2018/5	РАССЫПЧАТАЯ																		
№461/ЕС	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				
13/5																			
<b>Итого по подменю:</b>		<b>128,00</b>	<b>5,85</b>	<b>28,93</b>	<b>22,62</b>	<b>58,51</b>	<b>553,75</b>	<b>0,38</b>	<b>2,26</b>	<b>60,68</b>	<b>7674,70</b>	<b>67,91</b>	<b>564,03</b>	<b>181,87</b>	<b>12,80</b>				

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7, )**

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
№2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г														
№144/П2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
№13/5	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
№364/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
№150/ЕС															
№501/ЕС	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№2018/3															
№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
013/5															
№109/П2	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
013/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>12,71</b>	<b>35,81</b>	<b>21,65</b>	<b>126,98</b>	<b>846,64</b>	<b>0,78</b>	<b>0,43</b>	<b>85,31</b>	<b>146,00</b>	<b>133,17</b>	<b>484,21</b>	<b>205,04</b>	<b>11,40</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 7, )**

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
№2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г														
№115/ЕС	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250/5	1,47	4,06	4,80	14,74	118,49	0,12	0,08	27,19	25,00	54,86	101,50	33,31	1,40
№2018															
№364/ЕС	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
№2018/5															
№150/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	1,61	2,01	3,85	16,13	107,18	0,12	0,08	19,72	19,05	13,80	59,17	22,84	0,92
№2018/5															
№498/ЕС	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
№2018															
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
013/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>5,56</b>	<b>28,87</b>	<b>18,13</b>	<b>55,64</b>	<b>504,32</b>	<b>0,46</b>	<b>0,35</b>	<b>96,08</b>	<b>134,05</b>	<b>124,30</b>	<b>421,69</b>	<b>174,63</b>	<b>6,80</b>

**ПОЛДНИК (День 7, )**

