

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

Лебедева М.С./

Директор

/Зевгинцева Е.А./

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

Меню на 27.11.2023 года (День 1)

№ 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		

Практичный завтрак 7-11 лет (День 1,)

№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	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06						
013/5	КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"																
№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	
013/5																	
№589/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	
013/5																	
Итого по подменю:		91,76	10,62	17,27	15,73	106,15	635,72	0,43	0,46	0,97	62,11	266,98	328,20	63,82	3,29		

Завтрак "Теремка" 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	
№2018/5	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	
№267/ЕС	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06					
ТН2018/5	КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"															
№616/П2	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06					
013/5	КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"															
№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																
№589/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
013/5																
Итого по подменю:		91,76	8,96	21,73	22,70	89,45	649,69	0,41	0,75	15,52	271,67	170,78	321,65	54,51	7,13	

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Дювета №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	
№2018/5	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	
№267/ЕС	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06					
ТН2018/5	КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"															
№616/П2	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06					
013/5	КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"															
№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																
№589/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
013/5																
Итого по подменю:		91,76	8,96	21,73	22,70	89,45	649,69	0,41	0,75	15,52	271,67	170,78	321,65	54,51	7,13	

"Утверждено"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор




Директор



/Звезгинцева Е.А./

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

Меню на 27.11.2023 года (День 1)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe					

Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)

№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 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	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№110/П2	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
№589/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:		90,00	11,98	22,47	18,70	119,76	737,75	0,47	0,50	1,04	82,27	369,11	420,03	77,77	4,39

Завтрак "Переменка" 12-18 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.	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/П2	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК	200	0,93			9,30	37,22	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
№589/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:		120,00	9,07	26,24	28,42	90,62	723,77	0,44	0,91	15,69	358,21	214,41	400,36	61,21	7,94

Завтрак "Здоровейка" 12-18 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.	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
Итого по подменю:		200	2,23	18,76	25,74	22,36	396,07	0,17	0,71	18,69	358,15	197,21	330,72	42,91	7,20

