

"Утверждено"  
ООО "Лемас"

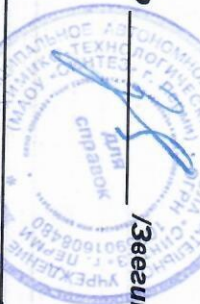


Директор *Л.И.Иванова*  
Левбедева М.С./

Меню на 29.05.2023 года (День 7)

Директор *Е.А.Звездинцева*  
Звездинцева Е.А./

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми



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

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				

**Практичный завтрак 7-11 лет (День 7,)**

№13/Дие	САЛАТ ЗЕЛЕНЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	1,35	4,60	1,63	53,25	0,03	0,05	25,93		13,19	27,16	13,48	0,45
№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
№461/ЕС	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№590/П2	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>91,76</b>	<b>7,19</b>	<b>22,22</b>	<b>28,06</b>	<b>71,94</b>	<b>629,50</b>	<b>0,23</b>	<b>0,61</b>	<b>26,45</b>	<b>275,11</b>	<b>167,37</b>	<b>353,21</b>	<b>57,89</b>	<b>5,20</b>

**Завтрак "Переманка" 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)														
№168/М2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
№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
ТН2018/5	РАССЫПЧАТАЯ														
№461/ЕС	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
ТН/2018/															
№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
013/изд.5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>91,76</b>	<b>9,14</b>	<b>26,62</b>	<b>25,90</b>	<b>91,39</b>	<b>705,70</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>20,14</b>	<b>50,51</b>	<b>59,82</b>	<b>414,18</b>	<b>186,36</b>	<b>8,63</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №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)														
№168/М2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88



№ п/п	№ 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				
№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 (БЕЗ САХАРА)	200	0,01	0,01	0,07	0,37													
№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 7,32 26,59 26,02 73,12 633,22 0,28 0,31 20,14 50,51 59,37 419,88 183,96 8,91

**Обед "Обжорка" 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	
№131/Ди	ет.с6.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11	0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63
№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	19,73	139,01	66,92	1,25
№384/ЕС	ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03	4,00	27,00	7,28	82,50	26,81	0,56
№501/ЕС	ТН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40				96,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	8,00	2,80
№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 10,96 30,96 21,25 109,47 753,33 0,35 0,39 36,17 149,00 223,60 454,97 162,64 7,31

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (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	
№131/Ди	ет.с6.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11	0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63
№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	19,73	139,01	66,92	1,25
№384/ЕС	ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03	4,00	27,00	7,28	82,50	26,81	0,56
№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: 91,76 9,55 34,49 21,85 95,43 719,33 0,40 0,42 52,17 149,00 228,20 531,87 181,24 6,86

**Полдник (День 7,)**







"Утверждаю"

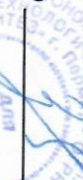
ООО "Темас"

Директор



/Лебедева М.С./

Директор



/Звегинцева Е.А./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Меню на 29.05.2023 года (День 7)

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

№ 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				

**Практичный завтрак 12-18 лет (День 7,)**

№13/Дие т.сб.2013	САЛАТ ЗЕЛЕНЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	0,27	2,24	7,66	2,71	88,75	0,05	0,09	43,22		21,99	45,26	22,47	0,76
№267/ЕС ТН2018/5	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
№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/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01			2,00	18,00	4,00	0,42

Итого по подменю: 90,00 6,30 26,49 35,37 63,03 676,71 0,27 0,80 43,91 360,15 215,45 436,52 70,58 6,00

**Завтрак "Перемелка" 12-18 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
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
№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
№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

Итого по подменю: 120,00 10,02 29,75 29,32 100,24 784,43 0,31 0,35 21,14 58,53 65,80 470,42 215,97 9,77

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюшета 9 (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
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09



№ 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			
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ.	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			
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37											
№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 8,20 29,72 29,44 81,97 711,95 0,30 0,34 21,14 58,53 65,35 476,12 213,57 10,05  
Обед "Обжорка" 12-18 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
№131/Ди ет.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,74	5,54	7,90	17,35	162,64	0,13	0,27	16,25	40,00	200,49	182,45	39,39	0,79
№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	19,73	139,01	66,92	1,25
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№501/ЕС ТН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№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 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 131,00 13,82 35,97 24,39 137,99 915,99 0,45 0,48 39,42 162,40 274,35 546,56 187,49 8,60  
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (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
№131/Ди ет.сб.М2	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,74	5,54	7,90	17,35	162,64	0,13	0,27	16,25	40,00	200,49	182,45	39,39	0,79
№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	19,73	139,01	66,92	1,25
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№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 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03			23,00	106,00	25,00	3,10

Итого по подменю: 131,00 11,44 37,92 24,79 114,29 834,99 0,46 0,50 55,42 162,40 274,35 606,06 199,49 7,75  
Полдник (День 7, )



