

**"Утверждаю"**  
ООО "ЛеМас"



Директор Л. Сидорова  
Лебедева М.С.

**"Согласовано"**  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми



Директор \_\_\_\_\_ /Звегинцева Е.А./

**Меню на 23.11.2022 года (День 3)**

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

№ 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	Mg	Fe
№266/ЕС H2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№231/ЕС H2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,23	5,44	6,36	22,32	168,28	0,14	0,16	0,80	15,00	127,30	161,53	43,24	0,96
№459/ЕС H2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№108/П2 13/5	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
№541/ЕС H2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
<b>Итого по подменю:</b>		<b>83,23</b>	<b>9,36</b>	<b>18,86</b>	<b>16,45</b>	<b>93,52</b>	<b>598,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>3,73</b>	<b>140,50</b>	<b>180,82</b>	<b>327,83</b>	<b>72,52</b>	<b>3,59</b>

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)**

№2/ЕСТ H2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63
№327/ЕС H2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	32,34	315,81	59,35	4,64
№459/ЕС H2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№110/П2 H2018/5	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>83,23</b>	<b>6,23</b>	<b>31,25</b>	<b>32,44</b>	<b>62,22</b>	<b>666,12</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>46,63</b>	<b>30,54</b>	<b>71,17</b>	<b>395,53</b>	<b>90,03</b>	<b>6,87</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)**

№2/ЕСТ H2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,85	20,24	12,42	0,63
№327/ЕС H2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	32,34	315,81	59,35	4,64
№459/ЕС H2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04



N рецепта	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
№109/П2 13/5	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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>83,23</b>	4,90	31,22	32,56	48,94	613,60	0,33	0,34	46,63	30,54	70,87	401,23	87,63	7,17

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3, )**

№145/ЕС H2018/5	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
№108/ЕС H2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09
№347/П2 13/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	0,94	14,02	3,65	9,40	126,71	0,12	0,14	1,71	39,70	40,50	206,43	46,87	1,18
№255/ЕС H2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№491/ЕС H2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
№109/П2 13/5	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 13/5	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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>83,23</b>	10,22	35,61	22,63	102,14	755,32	0,42	0,36	25,26	106,19	152,58	459,24	124,64	5,93

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3, )**

№145/ЕС H2018/5	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
№108/ЕС H2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09
№347/П2 13/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	90/50	0,85	14,02	3,65	8,50	123,11	0,12	0,14	1,71	39,70	40,48	206,43	46,87	1,17
№255/ЕС H2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№491/ЕС H2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64
№109/П2 13/5	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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>83,23</b>	9,04	37,14	23,03	90,43	717,84	0,43	0,35	25,26	106,19	156,71	486,14	127,24	6,82

**Полдник (День 3, )**

№468/ЕС H2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№541/ЕС H2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56

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	Mg	Fe	
979/ЕСТ 2018	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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,92	10,72	10,58	59,20	374,86	0,20	0,41	16,45	65,50	280,84	240,92	48,62	4,06

Итого по подменю:

Зав. производ. Л.А. Нигматуллина / Калькулятор Наварич Т.С.



"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор 

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 23.11.2022 года (День 3)

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

№ 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	Mg	Fe
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,)</b>															
№266/ЕС H2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№231/ЕС H2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" 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
№459/ЕС H2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№108/П2 13/5	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
№541/ЕС H2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
<b>Итого по подменю:</b>			<b>9,61</b>	<b>20,67</b>	<b>18,57</b>	<b>95,96</b>	<b>634,21</b>	<b>0,37</b>	<b>0,46</b>	<b>3,99</b>	<b>145,50</b>	<b>223,10</b>	<b>381,67</b>	<b>86,93</b>	<b>3,90</b>

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3,)**

№327/ЕС H2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43
№2/ЕСТ I2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№459/ЕС H2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№110/П2 13/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>6,87</b>	<b>36,06</b>	<b>40,78</b>	<b>68,59</b>	<b>786,47</b>	<b>0,40</b>	<b>0,41</b>	<b>61,88</b>	<b>35,64</b>	<b>93,07</b>	<b>462,05</b>	<b>108,32</b>	<b>8,07</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3,)**

№2/ЕСТ I2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	124,14	0,04	0,04	26,51		36,42	33,73	20,71	1,04
№327/ЕС H2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	2,60	29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43
№459/ЕС H2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04



№ 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	Mg	Fe	
№109/П2 13/5	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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>115,00</b>	<b>36,03</b>	<b>40,90</b>	<b>55,31</b>	<b>733,95</b>	<b>0,39</b>	<b>0,40</b>	<b>61,88</b>	<b>35,64</b>	<b>92,77</b>	<b>467,75</b>	<b>105,92</b>	<b>8,37</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3, )**

№145/ЕС H2018/5	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		
№108/ЕС H2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	44,83	126,49	23,20	1,36		
№347/П2 13/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	0,92	15,53	3,86	9,18	133,71	0,13	0,15	1,75	43,00	228,80	51,86	1,29		
№255/ЕС H2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	10,47	1,08		
№491/ЕС H2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80	32,45	29,20	21,00	0,69		
№108/П2 13/5	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 13/5	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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>127,00</b>	<b>42,19</b>	<b>27,09</b>	<b>119,63</b>	<b>891,95</b>	<b>0,49</b>	<b>0,40</b>	<b>27,23</b>	<b>123,52</b>	<b>173,61</b>	<b>533,36</b>	<b>142,53</b>	<b>6,89</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3, )**

№145/ЕС H2018/5	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		
№108/ЕС H2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	44,83	126,49	23,20	1,36		
№347/П2 13/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	0,92	15,53	3,86	9,18	133,71	0,13	0,15	1,75	43,00	228,80	51,86	1,29		
№255/ЕС H2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	10,47	1,08		
№491/ЕС H2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80	32,00	29,20	21,00	0,64		
№109/П2 13/5	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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>127,00</b>	<b>43,70</b>	<b>27,57</b>	<b>106,62</b>	<b>849,67</b>	<b>0,49</b>	<b>0,39</b>	<b>27,23</b>	<b>123,52</b>	<b>177,76</b>	<b>564,06</b>	<b>143,53</b>	<b>8,01</b>

**Полдник (День 3, )**

№468/ЕС H2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	28,00	0,20
№541/ЕС H2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	44,42	7,12	0,56





"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л. С. Лебедева*

*Л. С. Лебедева*

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Е. А. Звезгинцева*

Меню на 23.11.2022 года (День 3)

ополнительное питание детей 12-18 лет.

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			XE	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg
<b>Завтрак "Лакомка" (День 3, )</b>														
9145/ЕС H2018/5	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
9369/ЕС H2018/5	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23	38,14	40,95	10,07	0,41
9255/ЕС H2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	57,97	10,47	1,08
9491/ЕС H2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80	32,45	29,20	21,00	0,69
9110/П2 13/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
979/ЕС1 2018	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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>12,14</b>	<b>33,06</b>	<b>13,96</b>	<b>121,28</b>	<b>743,61</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>31,03</b>	<b>32,40</b>	<b>218,12</b>	<b>84,44</b>	<b>7,55</b>

Итого по подменю:

127,00 12,14 33,06 13,96 121,28 743,61 0,34 0,20 31,03 32,40 141,62 218,12 84,44 7,55

Зав. производ. *Л. С. Лебедева*

/Низматуллина Л.А./

Калькулятор *Л. С. Лебедева*

Наварич Т.С./