

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор 

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 30.11.2022 года (День 9)

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
№76/ЕСТ 1/2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№226/ЕС Н2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66	0,47
№459/ЕС Н2018/5	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
№79/ЕСТ 1/2018	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

Итого по подменю: 83,23 8,12 10,99 14,94 81,14 503,52 0,22 0,25 18,83 60,00 185,83 193,71 52,52 4,86

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 9,)

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№439/ДИ Т.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№255/ЕС Н2018/5	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
№459/ЕС Н2018/5	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

Итого по подменю: 83,23 7,36 35,00 27,09 73,59 678,47 0,31 0,27 10,73 78,48 69,42 335,42 61,53 4,52

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

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№439/ДИ Т.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72

№ 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	Mg	Fe	
№255/ЕС Н2018/5	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	
№459/ЕС Н2018/5	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	
№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	
Итого по подменю:				83,23	34,97	27,21	60,31	625,95	0,30	0,26	10,73	78,48	69,12	341,12	59,13	4,82

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№42/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ.	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48	
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	36,60	45,45	20,94	0,94	
№168/М2 03	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	
№385/ЕС Н2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	7,10	79,14	25,70	0,54	
№484/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93	
№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	
Итого по подменю:				83,23	23,98	31,27	109,39	815,58	0,41	0,27	30,76	55,51	90,11	354,71	99,77	6,30

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

№42/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ.	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48	
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96	
№168/М2 03	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	
№385/ЕС Н2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	7,10	79,14	25,70	0,54	
№484/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88	
№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17	
Итого по подменю:				83,23	24,73	31,53	92,85	754,41	0,41	0,26	30,76	55,51	95,29	371,70	100,07	6,91

Полдник (День 9,)

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л. М. С.*

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *З. А. А.*

/Звегинцева Е.А./

Меню на 30.11.2022 года (День 9)

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		
№76/ЕСТ 12018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	2,40	3,00			0,02
№226/ЕС 12018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	129,13	20,00	144,75	21,66	0,47		
№459/ЕС 12018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88	1,58		3,18	0,86	0,07		
№108/П2 13/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	2,90	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04		52,20		13,80	19,80	1,20		
№79/ЕСТ 12018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	16,50		24,00	13,50	3,30		

Итого по подменю: 90,00 8,60 11,78 15,04 85,97 527,02 0,24 0,26 18,83 60,00 188,13 202,41 55,82 5,06

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 9,)

№145/ЕС 12018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	18,00		10,20	8,40	0,30		
№439/Ди т.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	232,93	57,20	23,94	29,05	1,91		
№255/ЕС 12018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		57,97	32,40	24,83	10,47	1,08		
№459/ЕС 12018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88	1,58		3,18	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		57,90		13,80	17,40	1,53		

Итого по подменю: 111,00 8,09 38,83 30,50 80,85 753,52 0,34 0,29 11,14 89,60 75,95 368,38 66,18 4,89

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

№145/ЕС 12018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	18,00		10,20	8,40	0,30		
№439/Ди т.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	232,93	57,20	23,94	29,05	1,91		

№ 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
№255/ЕС Н2018/5	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	57,97	10,47	1,08
№459/ЕС Н2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	2007	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04
№109/П2 3/5	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 подмену: 115,00				38,80	30,62	67,57	701,00	0,33	0,28	11,14	89,60	75,65	374,08	63,78	5,19

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)

№42/ЕСТ 2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
№92/ЕСТ 2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
№168/М2)3	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
№385/ЕС Н2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64
№484/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
№108/П2 3/5	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 3/5	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
Итого по подмену: 127,00				28,92	38,69	134,99	1004,78	0,52	0,33	41,19	63,53	116,50	436,86	127,18	7,60

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

№42/ЕСТ 2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
№92/ЕСТ 2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
№168/М2)3	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
№385/ЕС Н2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64
№484/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
№109/П2 3/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17
Итого по подмену: 127,00				28,09	38,75	108,29	894,61	0,49	0,31	41,19	63,53	113,68	435,75	120,68	7,78

Полдник (День 9,)

№ 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	
19460/ЕС Н2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08	
19589/п2 13/5	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	
1979/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	
Итого по подменю:				6,50	5,70	4,15	64,90	319,75	0,10	0,11	15,30	5,00	89,80	86,50	25,00	3,78

Зав. производ. Л.А. Нигматуллина /Калькулятор М.А. Назарич Т.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

"Утверждаю"

ООО "ЛемаС"

Директор _____ /Звегинцева Е.А./

Директор _____ /Лебедева М.С./

Меню на 30.11.2022 года (День 9)

ополнительное питание детей 12-18 лет.

N рец.	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
Завтрак "Лакомка" (День 9,)															
№42/ЕСТ 2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
№168/М2 03	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
№255/ЕС Н2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№484/ЕС Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
№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
№589/п2 13/5	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:			14,79	31,42	40,03	147,78	1077,66	0,53	0,27	19,34	58,53	84,82	350,54	78,41	6,83

Итого по подменю: 127,00 14,79 31,42 40,03 147,78 1077,66 0,53 0,27 19,34 58,53 84,82 350,54 78,41 6,83

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