

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *Л. С. Лебедева* М.С./

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Е.А. Звезгинцева* /Звезгинцева Е.А./

Меню на 01.12.2021 года (День 9)

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

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		
№76/ЕСТ ТН2018	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 ТН2018	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,20	6,33	10,21	31,95	244,99	0,09	0,18	0,95		40,00	143,83	130,20	21,54		0,46
№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
№459/ЕС ТН2018	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
№542/ЕС ТН2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,90	4,26	5,40	28,95	181,46	0,07	0,03			15,90	9,45	38,44	6,36		0,53
Итого по подменю:		75,50	9,56	14,69	23,37	95,45	651,43	0,24	0,25	3,83	95,90	170,36	216,72	45,26	2,08		

Правильный завтрак 7-11 лет (День 9,)

Итого по подменю:

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

№145/ЕС ТН2018	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
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47		62,51	41,46	170,01	18,98		1,28
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49		27,00	43,55	96,93	32,51		1,18
№459/ЕС ТН2018	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 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:		75,50	6,46	23,12	30,33	64,55	624,02	0,32	0,36	35,04	89,51	112,19	344,42	78,15	4,36		

Итого по подменю:

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

№145/ЕС ТН2018	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
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47		62,51	41,46	170,01	18,98		1,28

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	43,55	96,93	32,51	1,18		
№459/ЕС ТН2018	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 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:				75,50	23,09	30,45	51,27	571,50	0,31	0,35	35,04	89,51	111,89	350,12	75,75	4,66	

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ.	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,07	33,78	12,10	0,48	
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,03	1,62	0,89	10,34	55,87	0,05	0,05	16,90	7,50	35,91	45,05	21,20	0,94	
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,84	0,17	0,12	0,22	23,52	16,37	133,97	20,01	1,88	
№385/ЕС ТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	6,29	78,98	25,65	0,53	
№484/ЕС ТН2018	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 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:				75,50	23,98	31,26	109,33	815,09	0,41	0,27	30,18	58,02	88,29	354,08	99,96	6,29

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

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ.	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,07	33,78	12,10	0,48	
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	200/5	0,83	1,62	0,89	8,34	47,89	0,05	0,05	16,90	7,50	35,85	45,05	21,20	0,93	
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,84	0,17	0,12	0,22	23,52	16,37	133,97	20,01	1,88	
№385/ЕС ТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	6,29	78,98	25,65	0,53	
№484/ЕС ТН2018	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 013/5	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:				75,50	24,73	31,52	92,79	753,93	0,41	0,26	30,18	58,02	90,08	370,38	100,06	6,87

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
№459/ЕС ТН2018	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
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	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:				6,28	4,32	2,91	62,72	294,29	0,09	0,04	17,88	32,68	43,08	18,86	3,77

Итого по подменю:

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

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Лебедева М.С./

Директор

Директор

Меню на 01.12.2021 года (День 9)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) 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	Mg	Fe

Правильный завтрак 12-18 лет (День 9,)

№76/ЕСТ ТН2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,01	40,00	2,40	3,00	0,02	0,02
№226/ЕС ТН2018	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,20	6,33	10,21	31,95	244,99	0,09	0,18	40,00	143,83	130,20	21,54	0,46
№459/ЕС ТН2018	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 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02		9,20	34,80	13,20	0,80
№542/ЕС ТН2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100	5,79	8,52	10,80	57,90	362,92	0,13	0,06	31,80	18,90	76,87	12,72	1,06
Итого по подменю:		85,00	11,96	18,16	28,67	119,57	809,39	0,28	0,27	111,80	177,51	246,45	48,32	2,41

Итого по подменю: 85,00

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

№145/ЕС ТН2018	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
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	62,51	41,46	170,01	18,98	1,28
№374/ЕС ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	32,40	52,26	116,32	39,02	1,42
№459/ЕС ТН2018	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 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:		98,00	6,89	23,76	31,52	68,90	654,76	0,35	0,39	40,14	94,91	120,90	363,81	84,66

Итого по подменю: 98,00

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

№145/ЕС ТН2018	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
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	62,51	41,46	170,01	18,98	1,28

№ п.з.	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		
№374/ЕС ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	52,26	116,32	39,02	1,42		
№459/ЕС ТН2018	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 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 подмену:				100,00	23,73	31,64	55,62	602,24	0,34	0,38	40,14	94,91	120,60	369,51	82,26	4,90	

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,12	56,30	20,17	0,79	
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,29	1,99	0,93	12,88	67,85	0,06	0,06	21,12	7,50	43,82	55,56	26,39	1,17	
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,49	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09	
№385/ЕС ТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	7,55	94,78	30,78	0,64	
№484/ЕС ТН2018	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 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	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:				108,00	28,91	38,68	134,91	1004,20	0,52	0,33	40,46	66,03	109,93	435,20	127,17	7,55

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

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,12	56,30	20,17	0,79	
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,04	1,99	0,93	10,38	57,87	0,06	0,06	21,12	7,50	43,74	55,56	26,39	1,16	
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,49	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09	
№385/ЕС ТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	7,55	94,78	30,78	0,64	
№484/ЕС ТН2018	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 013/5	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:				108,00	28,08	38,74	108,21	894,04	0,49	0,31	40,46	66,03	107,10	434,10	120,67	7,73

Полдник (День 9,)

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	Мg	Fe
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
№459/ЕС ТН2018	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
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
			6,28	4,32	2,91	62,72	294,29	0,09	0,04	17,88		32,68	43,08	18,86	3,77

Итого по подменю:

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