

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л. С. Лебедева*

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Звегинцева Е.А.*

Меню на 03.09.2021 года (День 5)

Перспективное меню для питания детей 7-11 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

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)**

№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	133,39	193,90	28,92	0,71
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>14,78</b>	<b>18,88</b>	<b>498,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,40</b>	<b>1,34</b>	<b>90,00</b>	<b>269,59</b>	<b>336,40</b>	<b>60,42</b>	<b>1,86</b>

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)**

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ ЛУКОМ.	60	0,10	0,35	6,04	0,95	59,62	0,02	0,01	3,52		8,77	15,23	7,05	0,25
№369/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	0,92	17,32	5,21	9,18	153,16	0,04	0,05	0,21		33,56	36,70	9,02	0,36
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№234/П2 008	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	50	0,41	0,46	1,82	4,06	34,47	0,02	0,02	9,00	9,00	10,48	8,68	5,57	0,26
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>25,00</b>	<b>17,76</b>	<b>518,33</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>29,73</b>	<b>27,00</b>	<b>95,94</b>	<b>183,13</b>	<b>60,72</b>	<b>3,22</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5,)**

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ ЛУКОМ.	60	0,10	0,35	6,04	0,95	59,62	0,02	0,01	3,52		8,77	15,23	7,05	0,25
------------------	---	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	------	-------	------	------



№ рецеп.	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
№369/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	0,92	17,32	5,21	9,18	153,16	0,04	0,05	0,21		33,56	36,70	9,02	0,36
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№234/П2 008	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	50	0,41	0,46	1,82	4,06	34,47	0,02	0,02	9,00	9,00	10,48	8,68	5,57	0,26
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>75,50</b>	<b>5,13</b>	<b>24,97</b>	<b>17,88</b>	<b>465,81</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>29,73</b>	<b>27,00</b>	<b>95,64</b>	<b>188,83</b>	<b>58,32</b>	<b>3,52</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)**

№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
№97/ЕСТ Н2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,38	1,98	5,06	13,76	108,50	0,09	0,06	14,21	7,50	21,60	61,44	21,69	0,81
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,14	23,50	23,70	1,36	312,73	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	13,24	47,20	8,40	0,86
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>75,50</b>	<b>9,82</b>	<b>36,60</b>	<b>35,31</b>	<b>857,35</b>	<b>0,42</b>	<b>0,34</b>	<b>32,74</b>	<b>85,98</b>	<b>94,47</b>	<b>402,75</b>	<b>88,20</b>	<b>6,43</b>

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5,)**

№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
№97/ЕСТ Н2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,38	1,98	5,06	13,76	108,50	0,09	0,06	14,21	7,50	21,60	61,44	21,69	0,81
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,14	23,50	23,70	1,36	312,73	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортв)	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	15,28	47,20	8,40	0,86
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А,мкг	Са	P	Mg	Fe	
															ккал
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	0,08	0,02				16,10	74,20	17,50	2,17
<b>Итого по подменю:</b>		<b>75,50</b>	8,37	37,35	35,57	83,66	0,42	0,33	32,74	85,98	98,36	419,05	88,30	7,03	

**Полдник (День 5,)**

№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20
№547/ЕС ТН2018	МАННИК.	80	2,65	4,62	5,05	26,53	0,05	0,12	0,21	51,63	48,17	69,42	9,43	0,59
<b>Итого по подменю:</b>			3,35	14,62	11,45	33,53	0,13	0,52	1,41	91,63	292,17	261,42	39,43	0,79

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



"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Звегинцева Е.А./

Меню на 03.09.2021 года (День 5)

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
№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,91	7,66	10,57	39,14	282,34	0,16	0,21	0,99	40,00	177,86	258,53	38,56	0,95
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
<b>Итого по подменю:</b>			<b>85,00</b>	<b>18,27</b>	<b>21,72</b>	<b>86,63</b>	<b>615,93</b>	<b>0,31</b>	<b>0,46</b>	<b>1,59</b>	<b>100,00</b>	<b>318,66</b>	<b>418,43</b>	<b>76,66</b>	<b>2,50</b>

Итого по подменю:

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	100	0,16	0,59	10,07	1,59	99,37	0,03	0,02	5,86		14,62	25,39	11,74	0,42
№369/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		37,29	40,77	10,02	0,40
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№234/П2 008	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	0,65	0,74	2,91	6,50	55,15	0,03	0,03	14,40	14,40	16,77	13,89	8,91	0,42
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>98,00</b>	<b>27,45</b>	<b>23,46</b>	<b>68,54</b>	<b>595,78</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>37,49</b>	<b>32,40</b>	<b>111,81</b>	<b>202,57</b>	<b>69,75</b>	<b>3,59</b>

Итого по подменю:

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	100	0,16	0,59	10,07	1,59	99,37	0,03	0,02	5,86		14,62	25,39	11,74	0,42
------------------	--	-----	------	------	-------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------



"Утверждаю"  
ООО "ЛеМас"

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Л.С. Лебедева М.С.

Директор З.А. Звезгинцева Е.А.

Меню на 03.09.2021 года (День 5)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (вариант №2)

N реч.	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
<b>Завтрак "Лакомка" (День 5,)</b>															
№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	
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,15	26,11	26,33	1,51	347,48	0,13	0,22	4,06	23,94	232,93	29,05	1,91	
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		15,89	56,65	10,08	1,03	
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68	14,08	8,58	6,16	1,21	
№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	
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	<b>10,94</b>	<b>39,09</b>	<b>34,71</b>	<b>109,44</b>	<b>906,89</b>	<b>0,41</b>	<b>0,34</b>	<b>36,94</b>	<b>89,60</b>	<b>393,86</b>	<b>87,29</b>	<b>9,94</b>	

Зав. производ. Л.С. Лебедева М.С. /Исмамуллина Л.А./ Калькулятор Л.С. Лебедева М.С. /Наварич Т.С./