

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"
Директор *Л. Лебедева М.С.*

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми
Директор *Звегинцева Е.А.*

Меню на 04.10.2021 года (День 7)

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

Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)

№21/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69		14,63	29,72	20,47	0,39
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	127,89	236,27	19,89	2,41
№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 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	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
Итого по подменю:		75,50	7,70	21,57	28,31	77,02	649,54	0,23	0,60	3,21	275,11	166,92	355,39	64,76	5,12

Завтрак "Переменка" 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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	17,04	8,60	13,86	201,21	0,06	0,10	0,14		28,34	102,54	17,31	1,43
№204/ЕС ТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	17,62	206,07	136,76	4,61
№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:		75,50	9,60	31,07	16,60	95,95	658,05	0,18	0,30	20,06	27,00	68,61	382,11	183,47	8,16

Завтрак "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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	17,04	8,60	13,86	201,21	0,06	0,10	0,14		28,34	102,54	17,31	1,43

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
№204/ЕС ТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	17,62	206,07	136,76	4,61	
№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:				75,50	31,04	16,72	77,68	585,57	0,17	0,29	20,06	27,00	68,16	387,81	181,07	8,44

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	
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,55	3,45	17,47	119,10	0,21	0,08	11,30	16,00	27,87	77,01	30,65	1,73	
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25	
№150/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	19,19	92,68	35,82	1,43	
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		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 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого по подменю:				75,50	10,17	32,24	19,31	101,64	0,62	0,35	65,52	138,50	105,19	404,85	174,04	9,48

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

№4/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	0,38	1,04	6,06	3,83	73,98	0,02	0,03	19,33		29,04	23,82	12,15	0,62	
№121/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14Г	1,45	5,04	5,08	14,50	123,84	0,12	0,09	17,68	2,82	17,86	89,96	26,94	1,36	
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25	
№150/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	19,19	92,68	35,82	1,43	
№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:				75,50	8,33	34,85	27,18	83,35	0,55	0,40	92,23	125,32	118,12	494,22	185,78	8,54

Полдник (День 7,)

№ реч.	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		
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04	60,25						0,45				0,05	
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02			3,50	10,15	31,50	7,00		0,74	
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00			28,80	19,80	16,20		3,96	
Итого по подменю:				5,86	3,35	4,16	58,72	285,70	0,08	0,06	18,00	3,50	39,40	51,30	23,20		4,75

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *Л. С. Лебедева*

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Звегинцева Е.А.*

Звегинцева Е.А.

Меню на 04.10.2021 года (День 7)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			XE	Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Правильный завтрак 12-18 лет (День 7,)															
№21/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	1,17	8,08	11,18	122,14	0,05	0,06	4,49		24,39	49,54	34,12	0,64
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	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
Итого по подменю:		85,00	8,11	25,79	37,04	81,13	761,57	0,28	0,78	5,18	361,65	216,77	439,26	84,14	5,64

Завтрак "Переменка" 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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59
№204/ЕС ТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	21,14	247,28	164,11	5,53
№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:		98,00	10,53	34,69	18,99	105,31	731,48	0,19	0,33	21,05	32,40	75,28	434,71	212,75	9,24

Завтрак "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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
№204/ЕС ТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42	0,17	5,90	32,40	21,14	247,28	164,11	5,53		
№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: 100,00 8,71 34,66 19,11 87,04 659,00 0,18 0,32 21,05 32,40 74,83 440,41 210,35 9,52

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
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ)	250	2,18	5,69	4,31	21,84	148,88	0,27	0,10	14,13	34,84	96,26	38,31	2,17
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	19,63	138,96	66,87	1,25
№150/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	23,03	111,21	42,98	1,71
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	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: 108,00 12,35 36,36 21,76 123,38 835,32 0,76 0,41 74,56 148,50 122,90 472,53 197,16 11,02

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

№4/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100	0,64	1,73	10,09	6,39	123,29	0,03	0,05	32,22	48,39	39,70	20,25	1,04
№121/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	1,81	6,30	6,35	18,12	154,79	0,15	0,12	22,10	22,32	112,45	33,67	1,69
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	19,63	138,96	66,87	1,25
№150/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	23,03	111,21	42,98	1,71
№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: 108,00 9,46 37,43 33,69 94,61 834,28 0,62 0,47 115,75 132,02 145,77 551,12 207,77 9,57

Полдник (День 7,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04	60,25						0,45				0,05
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02			3,50	10,15	31,50	7,00	0,74	
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого по подменю:				5,57	3,23	4,04	55,78	272,38	0,08	0,05	15,00	3,50	34,60	48,00	20,50	4,09

Зав. производ. *Али* /Исмамуллина Л.А./ Калькулятор *Али* /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор Л.А. Нигматуллина

Л.А. Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Е.А. Звезгинцева

Е.А. Звезгинцева Е.А./

Меню на 04.10.2021 года (День 7)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак "Лакомка" (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	
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	19,63	138,96	66,87	1,25	
№376/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый ИЗ ОТВАРНОГО.	180	3,65	4,49	18,16	36,53	327,47	0,27	0,16	44,82	25,06	130,86	51,70	2,04	
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
№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	
Итого по подменю:		108,00	10,81	28,94	28,58	108,11	805,67	0,53	0,35	85,99	92,50	109,69	377,12	172,17	12,12

Зав. производ. Л.А. Нигматуллина

Калькулятор Л.А. Нигматуллина

Л.А. Нигматуллина /Наварич Т.С./