

"Утверждаю"

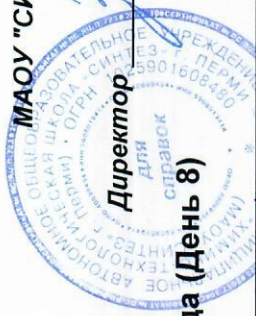
ООО "ЛеМас"

Директор Л.И. Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Звездинцева Е.А.



Меню на 05.10.2021 года (День 8)

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	Fe

Правильный завтрак 7-11 лет (День 8,)

№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
№233/ЕС ТН2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,20	5,16	24,96	163,05	0,05	0,15	0,80	15,00	115,52	119,73	24,78	0,35
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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
№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:		75,50	8,19	9,70	13,61	81,90	489,58	0,19	0,22	16,28	55,00	158,12	195,03	59,88	4,95

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 8,)

№278/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,30	36,16	7,17	43,03	381,21	0,11	0,48	0,95	39,50	323,86	378,01	52,47	0,78
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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
№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:		75,50	8,53	39,21	8,07	85,35	571,15	0,21	0,53	16,43	39,50	357,16	424,21	77,67	4,76

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 8,)

№278/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА)	150/30	1,84	34,95	10,22	18,39	305,37	0,10	0,47	0,74	90,50	255,35	329,14	44,94	0,78
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор




Лебедева М.С.



"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

 /Звегинцева Е.А./

Меню на 05.10.2021 года (День 8)

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
Правильный завтрак 12-18 лет (День 8,)															
№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
№233/ЕС ТН2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	154,03	159,64	33,03	0,46
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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
№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: 85,00 9,51 11,89 15,43 95,04 567,43 0,23 0,28 16,54 60,00 198,93 243,64 71,43 5,26															

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 8,)

№278/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,35	0,14	0,63	1,16	52,67	400,11	481,11	66,56	1,02
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08
№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
№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: 98,00 9,41 50,54 9,60 94,09 665,29 0,24 0,68 16,64 52,67 433,41 527,31 91,76 5,00															

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 8,)

№278/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ(ДИЕТА	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	407,16	0,14	0,63	0,98	120,67	340,47	438,85	59,92	1,04
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	0,01			0,07	0,28								
№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

№ 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	Мg
№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: 100,00 5,34 49,66 14,77 53,43 545,26 0,22 0,68 18,98 120,67 376,17 490,45 83,62 5,93														

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08	23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС ТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,50	0,09	0,06	22,27	31,50	55,73	22,68	0,82
№346/ЕС ТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	15,68	10,70	9,99	199,18	0,09	0,15	3,27	22,41	173,64	27,07	2,61
№213/ЕС ТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	2,56	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	135,75	89,18	3,01
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	12,45	3,40	3,40	0,65
№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 подменю: 108,00 11,51 31,33 34,13 115,04 893,30 0,35 0,46 235,83 63,50 120,41 482,66 193,61 10,33														

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08	23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС ТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,50	0,09	0,06	22,27	31,50	55,73	22,68	0,82
№346/ЕС ТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	15,68	10,70	9,99	199,18	0,09	0,15	3,27	22,41	173,64	27,07	2,61
№213/ЕС ТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	2,56	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	135,75	89,18	3,01
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00	12,00	3,40	3,40	0,60
№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 31,28 34,33 94,57 812,42 0,33 0,44 235,83 63,50 119,96 492,16 189,61 10,83														

Полдник (День 8,)

№469/ЕС ТН2018	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,04	0,26	1,20	20,00	180,00	28,00	0,20
№544/ЕС ТН2018	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,52	4,52	8,18	45,16	272,33	0,07	0,05	0,06	41,63	19,44	7,18	0,58

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Лягушкин Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Звезгинцева Е.А.

Меню на 05.10.2021 года (День 8)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		XE	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак "Лакомка" (День 8,)															
№22/ЕСТ ТН2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№346/ЕС ТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	15,68	10,70	9,99	199,18	0,09	0,15	3,27	20,00	22,41	173,64	27,07	2,61
№213/ЕС ТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	2,56	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	12,47	135,75	89,18	3,01
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№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
№544/ЕС ТН2018	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,01	3,01	5,45	30,10	181,56	0,05	0,03	0,04	27,75	12,96	30,08	4,79	0,39
Итого по подменю:			108,00	30,74	33,36	124,15	920,36	0,28	0,42	213,60	83,75	97,27	439,61	169,12	9,50

Зав. производ. Лягушкин

/Нигматуллина Л.А./ Калькулятор

Лягушкин /Наварич Т.С./