

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  Лебедева М.С./

Директор  /Звезинцева Е.А./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Меню на 06.09.2021 года (День 7)

Перспективное меню для питания детей 7-11 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

**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	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		10,15	31,50	7,00	0,74	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>7,70</b>	<b>21,57</b>	<b>28,31</b>	<b>77,02</b>	<b>0,23</b>	<b>0,60</b>	<b>3,21</b>	<b>275,11</b>	<b>355,39</b>	<b>64,76</b>	<b>5,12</b>

**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	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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>9,60</b>	<b>31,07</b>	<b>16,60</b>	<b>95,95</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>20,06</b>	<b>68,61</b>	<b>382,11</b>	<b>183,47</b>	<b>8,16</b>

**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

№ р.с.	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	Мg	Fe				
№204/ЕС ТН2018/5	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					
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>31,04</b>	<b>16,72</b>	<b>77,68</b>	<b>585,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>20,06</b>	<b>27,00</b>	<b>68,16</b>	<b>387,81</b>	<b>181,07</b>	<b>8,44</b>			

**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	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	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	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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>32,24</b>	<b>19,31</b>	<b>101,64</b>	<b>709,68</b>	<b>0,62</b>	<b>0,35</b>	<b>65,52</b>	<b>138,50</b>	<b>105,19</b>	<b>404,85</b>	<b>174,04</b>	<b>9,48</b>

**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	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	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	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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>8,33</b>	<b>34,85</b>	<b>27,18</b>	<b>720,26</b>	<b>0,55</b>	<b>0,40</b>	<b>92,23</b>	<b>125,32</b>	<b>118,12</b>	<b>494,22</b>	<b>185,78</b>	<b>8,54</b>

**Полдник (День 7, )**

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	
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	0,01	15,04	60,25				0,45				0,05	
№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	
№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>				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. С.С. /Исмамуллина Л.А./ Калькулятор И.И. /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л. Лебедева* /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

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

Меню на 06.09.2021 года (День 7)

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	
№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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>85,00</b>	<b>8,11</b>	<b>25,79</b>	<b>37,04</b>	<b>81,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,78</b>	<b>5,18</b>	<b>361,65</b>	<b>216,77</b>	<b>439,26</b>	<b>84,14</b>	<b>5,64</b>

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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>98,00</b>	<b>10,53</b>	<b>34,69</b>	<b>18,99</b>	<b>105,31</b>	<b>0,19</b>	<b>0,33</b>	<b>21,05</b>	<b>32,40</b>	<b>75,28</b>	<b>434,71</b>	<b>212,75</b>	<b>9,24</b>

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

№ рец.	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.	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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>100,00</b>	<b>34,66</b>	<b>19,11</b>	<b>87,04</b>	<b>659,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,32</b>	<b>21,05</b>	<b>32,40</b>	<b>74,83</b>	<b>440,41</b>	<b>210,35</b>	<b>9,52</b>

**Итого по подменю: 100,00 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	20,00	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	92,50	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	36,00	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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>108,00</b>	<b>12,35</b>	<b>36,36</b>	<b>21,76</b>	<b>123,38</b>	<b>0,76</b>	<b>0,41</b>	<b>74,56</b>	<b>148,50</b>	<b>122,90</b>	<b>472,53</b>	<b>197,16</b>	<b>11,02</b>

**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	3,52	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	92,50	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	36,00	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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>108,00</b>	<b>9,46</b>	<b>37,43</b>	<b>33,69</b>	<b>94,61</b>	<b>0,62</b>	<b>0,47</b>	<b>115,75</b>	<b>132,02</b>	<b>145,77</b>	<b>551,12</b>	<b>207,77</b>	<b>9,57</b>

**Полдник (День 7, )**

реп.	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			
61/ЕС 2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04	60,25					0,45							
90/П2 /5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74				
9/ЕСТ 118	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				
			5,57	3,23	4,04	272,38	0,08	0,05	15,00	3,50	34,60	48,00	20,50	4,09				

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор Л.А. Нигматуллина

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Е.А. Звезгинцева

Меню на 06.09.2021 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	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак "Лакомка" (День 7,)</b>																	
№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	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25		
№376/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЬИ 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		
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	<b>10,81</b>	<b>28,94</b>	<b>28,58</b>	<b>108,11</b>	<b>805,67</b>	<b>0,53</b>	<b>0,35</b>	<b>85,99</b>	<b>92,50</b>	<b>109,69</b>	<b>377,12</b>	<b>172,17</b>	<b>12,12</b>		

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 /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор М.С. Лебедева /Лебедева М.С./