

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Звегинцева Е.А.

Директор

Меню на 06.12.2021 года (День 1)

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 1,)															
№62/ЕСТ H2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38
№229/ЕС ТН2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	144,91	201,22	39,09	1,90
№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
№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
Итого по подменю:		75,50	10,70	17,27	15,73	106,90	638,70	0,28	0,29	0,97	62,05	265,16	327,77	63,69	3,31

Итого по подменю: 75,50 10,70 17,27 15,73 106,90 638,70 0,28 0,29 0,97 62,05 265,16 327,77 63,69 3,31

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,)

№79/ЕСТ H2018	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
№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
№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
№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
Итого по подменю:		75,50	9,04	21,73	22,70	90,20	652,67	0,26	0,58	15,52	271,61	169,19	321,27	54,39	7,14

Итого по подменю: 75,50 9,04 21,73 22,70 90,20 652,67 0,26 0,58 15,52 271,61 169,19 321,27 54,39 7,14

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)

№79/ЕСТ H2018	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
№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

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		
																К	Е
№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	
Итого по подменю:		75,50	4,37	18,93	20,86	43,64	438,07	0,21	0,57	18,52	271,61	170,49	319,67	51,09	8,23		

Итого по подменю:
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	0,59	1,05	6,05	5,91	82,35	0,02	0,03	25,07	28,09	19,85	10,62	0,38																
															№93/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,33	3,11	1,06	13,25	74,91	0,09	0,06	10,44	7,50	41,28	80,32	27,21	1,34
№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	14,00	8,00	2,80																
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		6,90	31,80	7,50	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	26,10	9,90	0,60															
№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	10,26	30,15	22,59	102,48	734,39	0,43	0,37	65,14	34,50	169,06	371,54	113,05	8,66															

Итого по подменю:

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	0,31	1,11	6,06	3,06	71,18	0,02	0,03	26,42	29,44	20,78	11,10	0,38																
															№93/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,21	3,11	1,06	12,05	70,12	0,09	0,06	10,44	7,50	41,24	80,32	27,21	1,34
№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	14,00	8,00	2,80																
№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	8,65	32,74	23,00	86,39	686,63	0,48	0,40	82,49	34,50	174,97	449,37	132,13	8,21															

Итого по подменю:

Полдник (День 1,)

№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20			0,30			0,03														
														Итого по подменю:													

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	
															Б
СА ВАНИЛЬНАЯ 75Г	75	4,35	7,15	6,70	43,54	263,00	0,11	0,07		41,88	16,96	67,78	10,45	0,91	
Итого по подменю:		5,36	7,15	6,70	53,59	303,20	0,11	0,07		41,88	17,26	67,78	10,45	0,94	

Итого по подменю:

Зав. производ. ddc / Нигматуллина Л.А. Калькулятор Н.И.И.И. / Наварич Т.С.



"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Лебедева М.С.

Директор

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./



Меню на 06.12.2021 года (День 1)

Перспективное меню для питания детей 12-18 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 12-18 лет (День 1,)															
№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55	
№229/ЕС ТН2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	144,91	201,22	39,09	1,90	
№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	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53	
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	2,30	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40	
Итого по подменю:		85,00	12,06	22,47	18,70	740,73	0,32	0,33	1,04	82,21	367,29	419,60	77,64	4,41	

Итого по подменю: 85,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)

№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
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21
№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	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	2,30	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
Итого по подменю:		98,00	9,15	26,24	28,42	726,75	0,29	0,74	15,69	358,15	211,58	399,72	61,02	7,94

Итого по подменю: 98,00

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)

№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
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21

N 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	Mg	Fe				
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28												
№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 подмену:				100,00	5,22	25,00	26,86	52,27	550,75	0,26	0,73	18,69	358,15	217,48	419,32	62,72	9,65		

Итого по подмену: 100,00

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	137,25	0,03	0,04	41,79		46,81	33,09	17,71	0,63				
№93/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,65	3,85	1,13	16,51	91,64	0,11	0,07	13,05	7,50	50,52	99,65	33,91	1,68				
№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				
№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				
№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	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	12,53	35,71	29,05	125,23	906,12	0,53	0,44	89,58	39,90	213,48	452,29	141,88	10,05		

Итого по подмену: 108,00

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	0,51	1,85	10,09	5,10	118,63	0,03	0,04	44,04		49,06	34,64	18,51	0,64				
№93/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,50	3,85	1,13	15,02	85,65	0,11	0,07	13,05	7,50	50,48	99,65	33,91	1,67				
№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				
№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				
№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 подмену:				108,00	9,72	36,75	29,25	97,29	802,71	0,55	0,46	107,83	39,90	215,69	513,34	154,68	9,20		

Итого по подмену: 108,00

Полдник (День 1,)

№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03			
-------------------	---------------	-----	------	--	--	-------	-------	--	--	--	--	------	--	--	------	--	--	--

№ 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
№538/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 75Г	75	4,35	7,15	6,70	43,54	263,00	0,11	0,07	41,88	16,96	67,78	10,45	0,91	
Итого по подменю:			5,36	7,15	6,70	53,59	303,20	0,11	0,07	41,88	17,26	67,78	10,45	0,94	

Итого по подменю:

Зав. производ. Л.А.

/Нигматуллина Л.А./

Калькулятор

М.А.А. /Наварич Т.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./

Директор

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор /Лебедева М.С./

Меню на 06.12.2021 года (День 1)

Питание детей 12-18 лет (вариант №2)

наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ак "Лакомка" (День 1,)														
АПУСТЫ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	137,25	0,03	0,04	41,79		46,81	33,09	17,71	0,6
ШКОЛЬНЫЕ	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,5
ОФЕЛЬНОЕ НА 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	1,2
ОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,30
	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
АНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	13,57	54,23	8,36	0,73
Итого по подменю:	108,00	13,39	36,00	33,08	133,89	977,88	0,48	0,41	76,53	65,90	171,93	389,47	109,73	3,70

Зав. производ. /Исмагуллина Л.А./ Калькулятор /Наварич Т.С./