

"Утверждаю"  
ООО "ЛеМаС"

Директор *Лебедева М.С.*

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

*/Звегинцева Е.А./*

Директор

Меню на 07.12.2021 года (День 2)

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													
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 2,)</b>																												
№285/ЕС ТН2018	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150/30	5,12	34,89	7,12	51,24	408,60	0,11	0,42	0,59	46,00	271,77	344,01	47,34	0,90													
№461/ЕС ТН/2018/	ЗАПЕЧЕННЫЕ ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05													
№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													
		<b>Итого по подменю:</b>	<b>75,50</b>	<b>9,54</b>	<b>37,86</b>	<b>8,03</b>	<b>95,47</b>	<b>0,21</b>	<b>0,47</b>	<b>15,59</b>	<b>46,00</b>	<b>303,12</b>	<b>386,61</b>	<b>70,74</b>	<b>4,85</b>													

Итого по подменю:

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 2,)**

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,71	1,03	3,91	7,08	67,62	0,03	0,02	4,41		8,15	20,14	10,26	0,29
№351/ЕС ТН2018	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,18	10,80	19,80	1,80	228,60	0,17	0,14			24,30	143,10	18,00	1,62
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ).	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
№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>8,56</b>	<b>22,20</b>	<b>30,00</b>	<b>701,71</b>	<b>0,37</b>	<b>0,22</b>	<b>4,41</b>	<b>27,00</b>	<b>59,94</b>	<b>268,34</b>	<b>54,06</b>	<b>4,35</b>

Итого по подменю:

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 2,)**

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,71	1,03	3,91	7,08	67,62	0,03	0,02	4,41		8,15	20,14	10,26	0,29
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47		41,46	170,01	18,98	1,28
№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

N рец.	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		
																К	Д
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01	0,01	0,07	0,37											
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	0,09	0,02				18,40	84,80	20,00	2,48		
<b>Итого по подменю:</b>		<b>75,50</b>	<b>7,87</b>	<b>27,61</b>	<b>34,18</b>	<b>78,71</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,88</b>	<b>89,51</b>	<b>83,29</b>	<b>322,15</b>	<b>57,64</b>	<b>4,91</b>			

**Итого по подменю:**  
**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)**

№18/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46	10,15	18,27	9,77	0,43			
№101/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,76	1,60	4,90	7,59	80,88	0,06	0,05	22,75	32,10	40,38	18,18	0,66			
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200Г	200	4,19	16,40	16,87	41,93	385,14	0,10	0,15	1,76	21,06	221,99	49,87	2,53			
№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			
№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>10,19</b>	<b>23,96</b>	<b>27,66</b>	<b>101,95</b>	<b>752,92</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>233,97</b>	<b>39,50</b>	<b>89,56</b>	<b>341,94</b>	<b>98,62</b>	<b>5,80</b>		

**Итого по подменю:**  
**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)**

№18/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46	10,15	18,27	9,77	0,43			
№101/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	250/5	0,94	1,97	5,94	9,44	99,10	0,07	0,06	28,43	39,05	49,72	22,62	0,82			
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200Г	200	4,19	16,40	16,87	41,93	385,14	0,10	0,15	1,76	21,06	221,99	49,87	2,53			
№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			
<b>Итого по подменю:</b>		<b>75,50</b>	<b>9,29</b>	<b>25,86</b>	<b>29,10</b>	<b>92,99</b>	<b>737,26</b>	<b>0,30</b>	<b>0,31</b>	<b>239,65</b>	<b>39,50</b>	<b>100,66</b>	<b>378,18</b>	<b>105,66</b>	<b>6,86</b>		

**Итого по подменю:**  
**Полдник (День 2,)**

№469/ЕС ТН2018	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,04	0,26	1,20	20,00	240,00	28,00	0,20
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	7,00	0,74
№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

№ рец.	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
			5,03	9,03	9,03	50,34	318,73	0,12	0,31	16,20	23,50	274,15	228,00	48,50	4,24

Итого по подменю:

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

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Зеегинцева Е.А./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Лебедева М.С.

Директор

Директор

Меню на 07.12.2021 года (День 2)

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
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 2,)</b>															
№285/ЕС ТН2018	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	6,27	45,80	8,65	62,72	511,87	0,14	0,55	0,68	61,33	330,65	435,78	59,73	1,19
№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 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>85,00</b>	<b>10,69</b>	<b>48,77</b>	<b>9,56</b>	<b>106,95</b>	<b>709,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,60</b>	<b>15,68</b>	<b>61,33</b>	<b>362,00</b>	<b>478,38</b>	<b>83,13</b>	<b>5,14</b>

Итого по подменю: 85,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2,)

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48
№351/ЕС ТН2018	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	0,20	12,00	22,00	2,00	254,00	0,19	0,15			27,00	159,00	20,00	1,80
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	15,89	56,65	10,08	1,03
№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>9,78</b>	<b>25,23</b>	<b>35,91</b>	<b>97,78</b>	<b>815,57</b>	<b>0,43</b>	<b>0,25</b>	<b>7,35</b>	<b>32,40</b>	<b>70,73</b>	<b>307,11</b>	<b>64,59</b>	<b>4,89</b>

Итого по подменю: 98,00

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2,)

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	0,68	17,62	28,30	6,82	352,48	0,07	0,23	2,96		49,75	204,01	22,78	1,54
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сорт	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03

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	К	К
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07												
№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>8,44</b>	<b>30,82</b>	<b>42,33</b>	<b>84,33</b>	<b>841,57</b>	<b>0,30</b>	<b>0,32</b>	<b>10,31</b>	<b>107,41</b>	<b>95,48</b>	<b>357,82</b>	<b>64,97</b>	<b>4,91</b>			

**Итого по подменю:**  
**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)**

№18/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		16,92	30,45	16,28	0,71			
№101/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,94	1,97	5,94	9,44	99,10	0,07	0,06	28,43	7,50	39,05	49,72	22,62	0,82			
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	4,82	18,86	19,40	48,22	442,91	0,11	0,17	2,03	36,80	24,22	255,28	57,35	2,92			
№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			
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	<b>12,11</b>	<b>28,75</b>	<b>34,69</b>	<b>121,16</b>	<b>912,41</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>246,23</b>	<b>44,30</b>	<b>111,04</b>	<b>414,15</b>	<b>123,65</b>	<b>7,03</b>			

**Итого по подменю:**  
**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)**

№18/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		16,92	30,45	16,28	0,71			
№101/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,94	1,97	5,94	9,44	99,10	0,07	0,06	28,43	7,50	39,05	49,72	22,62	0,82			
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	4,82	18,86	19,40	48,22	442,91	0,11	0,17	2,03	36,80	24,22	255,28	57,35	2,92			
№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			
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	<b>10,06</b>	<b>28,70</b>	<b>34,89</b>	<b>100,69</b>	<b>831,53</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>246,23</b>	<b>44,30</b>	<b>110,59</b>	<b>423,65</b>	<b>119,65</b>	<b>7,53</b>			

**Итого по подменю:**  
**Полдник (День 2,)**

№469/ЕС ТН2018	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,04	0,26	1,20	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
№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	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			

№ 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
			5,03	9,03	9,03	50,34	318,73	0,12	0,31	16,20	23,50	274,15	228,00	48,50	4,24

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Звегинцева Е.А.

Меню на 07.12.2021 года (День 2)

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 2, )</b>															
№67/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	20	0,73	1,23	3,78	7,31	68,30	0,03	0,02		20,00	4,65	14,55	4,95	0,31
№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
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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>9,17</b>	<b>49,44</b>	<b>13,21</b>	<b>91,76</b>	<b>683,82</b>	<b>0,22</b>	<b>0,69</b>	<b>19,16</b>	<b>72,67</b>	<b>434,01</b>	<b>515,46</b>	<b>87,71</b>	<b>5,34</b>

Итого по подменю:

108,00

Зав. производ. Нигматуллина Л.А.

Калькулятор Наварич Т.С.