

"Утверждаю"  
ООО "ЛеМас"



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

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми



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

Меню на 08.04.2022 года (День 11)

Примерное меню для питания детей 7-11 лет (весна-лето) 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 11,)</b>															
№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
№226/ЕС ТН2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150	2,39	4,71	4,94	23,92	158,96	0,07	0,13	0,72	15,00	108,56	96,85	16,25	0,35
№457/ЕС ТН2018/5	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
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
		<b>78,52</b>	<b>7,15</b>	<b>15,32</b>	<b>16,09</b>	<b>71,41</b>	<b>492,55</b>	<b>0,22</b>	<b>0,38</b>	<b>1,32</b>	<b>75,00</b>	<b>249,36</b>	<b>256,75</b>	<b>54,35</b>	<b>1,90</b>

Итого по подменю:

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

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА".	60	0,17	5,58	7,22	1,72	94,13	0,05	0,20	19,59	90,00	42,50	93,13	15,48	1,39
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	0,94	14,02	3,65	9,40	126,71	0,12	0,14	1,71	39,70	40,50	206,43	46,87	1,18
№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	44,82	97,19	32,59	1,19
№457/ЕС ТН2018/5	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	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
		<b>78,52</b>	<b>8,36</b>	<b>29,05</b>	<b>19,51</b>	<b>83,51</b>	<b>626,32</b>	<b>0,43</b>	<b>0,51</b>	<b>46,79</b>	<b>158,70</b>	<b>147,72</b>	<b>472,65</b>	<b>116,34</b>	<b>5,74</b>

Итого по подменю:

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

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА".	60	0,17	5,58	7,22	1,72	94,13	0,05	0,20	19,59	90,00	42,50	93,13	15,48	1,39
--------------	----------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------

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
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	90/50	0,85	14,02	3,65	8,50	123,11	0,12	0,14	1,71	39,70	40,48	206,43	46,87	1,17
№374/ЕС ТН2018/5	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	53,79	116,63	39,11	1,43
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>78,52</b>	<b>5,88</b>	<b>28,16</b>	<b>18,86</b>	<b>58,80</b>	<b>517,78</b>	<b>0,43</b>	<b>0,52</b>	<b>51,89</b>	<b>162,10</b>	<b>150,57</b>	<b>479,79</b>	<b>116,46</b>	<b>5,85</b>

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

№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,40	1,89	1,06	14,03	73,32	0,09	0,06	14,42	5,00	23,49	55,14	22,41	0,80
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,71	23,27	13,52	326,48	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	3,35	5,44	6,02	33,53	210,10	0,09	0,04	4,05	30,00	21,81	49,49	12,28	1,02
№506/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86		18,60		74,40	0,30	0,34		0,12				
№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>78,52</b>	<b>10,76</b>	<b>28,41</b>	<b>31,19</b>	<b>107,64</b>	<b>825,54</b>	<b>0,67</b>	<b>0,69</b>	<b>33,68</b>	<b>78,11</b>	<b>117,91</b>	<b>352,23</b>	<b>86,00</b>	<b>5,24</b>

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

№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,40	1,89	1,06	14,03	73,32	0,09	0,06	14,42	5,00	23,49	55,14	22,41	0,80
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,71	23,27	13,52	326,48	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	3,35	5,44	6,02	33,53	210,10	0,09	0,04	4,05	30,00	21,83	49,49	12,28	1,02
№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

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		
																813,14	0,44
	Итого по подменю:	78,52	9,89	31,94	31,79	99,00	813,14	0,44	0,40	53,68	77,99	136,53	443,13	112,60	7,59		
<b>Полдник (День 11,)</b>																	
№482/ЕС ТН2018	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	2,17	0,07		21,72	87,17										
№542/ЕС ТН2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100	5,79	8,52	10,80	57,90	362,92	0,13	0,06		31,80	18,90	76,87	12,72	1,06		
	Итого по подменю:		7,96	8,59	10,80	79,62	450,09	0,13	0,06		31,80	18,90	76,87	12,72	1,06		

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"  
ООО "ЛеМаС"

Директор *Л. Сидорова*

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./

Директор

Меню на 08.04.2022 года (День 11)

Примерное меню для питания детей 12-18 лет (весна-лето) 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
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 11,)</b>															
№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
№226/ЕС ТН2018/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,29	6,58	31,89	211,94	0,09	0,18	0,95	20,00	144,75	129,13	21,66	0,47
№457/ЕС ТН2018/5	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
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
<b>Итого по подменю:</b>		<b>88,00</b>	<b>7,95</b>	<b>16,90</b>	<b>17,73</b>	<b>79,38</b>	<b>545,53</b>	<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>1,55</b>	<b>80,00</b>	<b>285,55</b>	<b>289,03</b>	<b>59,76</b>	<b>2,02</b>

Итого по подменю:

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 11,)**

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА"	100	0,29	9,30	12,03	2,86	156,88	0,08	0,34	32,65	150,00	70,83	155,22	25,80	2,31
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50	100/50	1,01	15,53	3,86	10,08	137,30	0,13	0,15	1,75	43,00	44,73	228,80	51,86	1,30
№374/ЕС ТН2018/5	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	53,79	116,63	39,11	1,43
№457/ЕС ТН2018/5	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	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
<b>Итого по подменю:</b>		<b>101,00</b>	<b>8,98</b>	<b>34,92</b>	<b>25,72</b>	<b>89,68</b>	<b>730,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,69</b>	<b>64,99</b>	<b>227,40</b>	<b>189,25</b>	<b>576,55</b>	<b>138,17</b>	<b>7,02</b>

Итого по подменю:

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 11,)**

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА"	100	0,29	9,30	12,03	2,86	156,88	0,08	0,34	32,65	150,00	70,83	155,22	25,80	2,31
-----------------	---------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	-------	--------	-------	--------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe			
																К	Б	Ж
№347/П2 013/5	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	0,92	15,53	3,86	9,18	133,71	0,13	0,15	1,75	43,00	44,70	228,80	51,86	1,29			
№374/ЕС ТН2018/5	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	53,79	116,63	39,11	1,43			
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01		0,07	0,28						13,80	63,60	15,00	1,86			
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02									
		<b>103,00</b>	<b>6,07</b>	<b>33,39</b>	<b>23,88</b>	<b>60,62</b>	<b>591,13</b>	<b>0,47</b>	<b>0,67</b>	<b>64,99</b>	<b>225,40</b>	<b>183,12</b>	<b>564,25</b>	<b>131,77</b>	<b>6,89</b>			

**Итого по подменю:  
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)**

№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	250/5	1,75	2,32	1,14	17,47	89,53	0,11	0,07	17,76	5,00	27,70	67,93	27,72	0,99
№206/М2 003/4	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
№256/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	180	4,02	6,53	7,23	40,24	252,12	0,11	0,05	4,86	36,00	26,17	59,39	14,73	1,22
№506/ЕС ТН2018/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	200	1,86		18,60		74,40	0,30	0,34			11,50	43,50	16,50	1,00
№108/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			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						
		<b>111,00</b>	<b>12,90</b>	<b>33,26</b>	<b>35,26</b>	<b>128,95</b>	<b>967,04</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>37,85</b>	<b>88,89</b>	<b>136,68</b>	<b>411,66</b>	<b>102,79</b>	<b>6,18</b>

**Итого по подменю:  
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)**

№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
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	250/5	1,75	2,32	1,14	17,47	89,53	0,11	0,07	17,76	5,00	27,70	67,93	27,72	0,99
№206/М2 003/4	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
№256/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	180	4,02	6,53	7,23	40,24	252,12	0,11	0,05	4,86	36,00	26,17	59,39	14,73	1,22
№498/ЕС ТН2018	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	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



"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор \_\_\_\_\_ /Звегинцева Е.А./

"Утверждаю"

ООО "ЛемаС"

Директор \_\_\_\_\_ /Лебедева М.С./

Меню на 08.04.2022 года (День 11)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето 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 11,)</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											
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50											
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	4,02	6,53	7,23	40,24	252,12	0,11	0,05	4,86	36,00	26,17	59,39	14,73	1,22											
№506/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12															
№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											
№542/ЕС ТН2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,90	4,26	5,40	28,95	181,46	0,07	0,03		15,90	9,45	38,44	6,36	0,53											
<b>Итого по подменю:</b>			<b>111,00</b>	<b>13,08</b>	<b>33,62</b>	<b>130,77</b>	<b>1011,97</b>	<b>0,68</b>	<b>0,70</b>	<b>20,09</b>	<b>99,79</b>	<b>113,83</b>	<b>364,77</b>	<b>74,83</b>	<b>5,32</b>											

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Исмамуллина Л.А./ Калькулятор \_\_\_\_\_ /Наварич Т.С./