

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

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

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

*[Signature]* /Звегинцева Е.А./



Меню на 10.03.2022 года (День 10)

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 10, )</b>															
№70/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№232/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,76	5,88	5,80	27,57	186,01	0,16	0,14	0,76	15,00	117,63	150,69	37,42	0,93
№461/ЕС ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>78,52</b>	<b>10,46</b>	<b>20,15</b>	<b>17,59</b>	<b>104,49</b>	<b>658,08</b>	<b>0,35</b>	<b>0,54</b>	<b>1,84</b>	<b>135,00</b>	<b>291,35</b>	<b>403,76</b>	<b>92,97</b>	<b>4,47</b>

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 10, )**

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,30	36,16	7,17	43,03	381,32	0,11	0,48	0,95	37,00	327,14	378,71	52,71	0,81
№461/ЕС ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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	1/170	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>78,52</b>	<b>9,22</b>	<b>42,61</b>	<b>10,93</b>	<b>92,23</b>	<b>638,54</b>	<b>0,25</b>	<b>0,69</b>	<b>16,85</b>	<b>37,00</b>	<b>487,56</b>	<b>532,03</b>	<b>101,31</b>	<b>5,38</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10, )**

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ (ДИЕТА)	150/30	1,84	34,95	10,22	18,39	306,14	0,10	0,47	0,77	73,00	259,23	330,14	45,48	0,80
№460/ЕС ТН2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№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



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	Мg	Fe	
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	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>78,52</b>	<b>40,90</b>	<b>12,77</b>	<b>54,21</b>	<b>496,17</b>	<b>0,22</b>	<b>0,59</b>	<b>16,07</b>	<b>78,00</b>	<b>354,73</b>	<b>444,64</b>	<b>78,48</b>	<b>5,70</b>

**Итого по подменю:**  
**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10, )**

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,13	0,01	0,01	15,22	25,34	18,70	8,64	0,35	
№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20	18,01	51,97	19,52	0,83	
№372/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240г	240	4,36	22,34	15,25	43,60	400,98	0,06	0,04	2,73	17,85	103,16	35,60	0,84	
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55	
№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	
№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>78,52</b>	<b>30,85</b>	<b>24,42</b>	<b>120,57</b>	<b>825,77</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>31,65</b>	<b>103,20</b>	<b>250,98</b>	<b>88,66</b>	<b>5,10</b>

**Итого по подменю:**  
**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10, )**

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	0,20	1,01	6,06	2,04	66,75	0,01	0,01	16,12	26,69	19,63	9,12	0,36	
№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20	18,01	51,97	19,52	0,83	
№372/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240г	240	4,36	22,34	15,25	43,60	400,98	0,06	0,04	2,73	17,85	103,16	35,60	0,84	
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50	27,75	19,25	7,50	1,50	
№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>30,87</b>	<b>24,55</b>	<b>99,39</b>	<b>741,91</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>32,55</b>	<b>104,10</b>	<b>257,61</b>	<b>86,74</b>	<b>5,39</b>

**Итого по подменю:**  
**Полдник (День 10, )**

№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06					
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ 30Г	30	2,27	2,19	1,38	22,65	111,78	0,02	0,01		3,30	15,00	2,70	0,24		
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>5,22</b>	<b>3,19</b>	<b>1,58</b>	<b>52,15</b>	<b>235,60</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>0,06</b>	<b>17,30</b>	<b>29,00</b>	<b>10,70</b>	<b>3,04</b>

**Итого по подменю:**

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор ~~Мухомов~~ /Наварич Т.С./



"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

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

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

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

Меню на 10.03.2022 года (День 10)

Примерное меню для питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калорий, 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 10, бутер)</b>																
№70/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87	
№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
№232/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	156,84	200,92	49,89	1,24	
№461/ЕС ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67	
№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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>88,00</b>	<b>11,38</b>	<b>22,11</b>	<b>19,52</b>	<b>113,68</b>	<b>720,08</b>	<b>0,40</b>	<b>0,59</b>	<b>2,09</b>	<b>140,00</b>	<b>453,99</b>	<b>105,44</b>	<b>4,78</b>

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10, бутер)**

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04	
№461/ЕС ТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67	
№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	1/170	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>101,00</b>	<b>10,10</b>	<b>53,94</b>	<b>12,46</b>	<b>100,97</b>	<b>732,72</b>	<b>0,28</b>	<b>0,84</b>	<b>17,07</b>	<b>49,33</b>	<b>563,07</b>	<b>115,37</b>	<b>5,61</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10, бутер)**

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ(ДИЕТА	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	408,19	0,14	0,63	1,03	97,33	343,81	439,81	60,53	1,05
№460/ЕС ТН2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	1,45	1,25	2,47	26,93	0,01	0,07	0,30	5,00	60,00	45,00	7,00	0,05
№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



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	
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	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 подмену: 103,00</b>				6,04	52,55	16,18	60,35	598,22	0,26	0,75	16,33	102,33	439,31	554,31	93,53	5,95

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10, бутер)**

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36		42,23	31,17	14,39	0,58
№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04
№372/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18		19,79	120,15	41,48	0,97
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
№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 подмену: 111,00</b>				13,54	35,79	31,59	135,29	968,91	0,30	0,17	45,54	126,54	293,43	105,18	5,67

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10, бутер)**

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №9)	100	0,33	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36		42,08	31,17	14,39	0,57
№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04
№372/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18		19,79	120,15	41,48	0,97
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
№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 подмену: 111,00</b>				11,96	37,32	31,99	119,49	915,07	0,31	0,16	45,54	130,54	320,33	107,78	6,56

**Полдник (День 10, бутер)**

№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06					
№589/П2 013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40	
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
<b>Итого по подмену:</b>				6,73	4,65	2,50	67,25	310,12	0,21	0,20	4,00	0,06	19,50	39,00	12,50	3,20

Зав. производ.

*Л.А.*

\_\_\_\_\_ /Нигматуллина Л.А./

Калькулятор

*Т.С.*

\_\_\_\_\_ /Наварич Т.С./



"Утверждаю"  
 ООО "ЛеМас"  
 Директор Л. С. Лебедева М.С. /

"Согласовано"  
 МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми  
 Директор Звегинцева Е.А. /

Меню на 10.03.2022 года (День 10)

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 10, бутер)</b>																	
№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36	42,23	31,17	14,39	0,58			
№372/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280	5,09	26,06	17,79	50,87	467,81	0,07	0,04	3,18	19,79	120,15	41,48	0,97			
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55			
№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			
№537/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,51	6,11	5,90	35,11	218,00	0,13	0,11	8,35	28,10	92,72	20,22	0,96			
<b>Итого по подменю:</b>			<b>111,00</b>	<b>14,97</b>	<b>39,03</b>	<b>34,53</b>	<b>149,63</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>37,39</b>	<b>28,10</b>	<b>153,12</b>	<b>321,19</b>	<b>100,99</b>	<b>5,59</b>		

Зав. производ. Л. С. Лебедева /Исмамуллина Л.А./ Калькулятор М. С. Назарич Т.С. /