

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звезинцева Е.А./

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2
Меню на 10.12.2021 года (День 5)

№ 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				
Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)																			
№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				
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,94	5,75	7,93	29,35	211,76	0,12	0,16	0,74	30,00	133,39	193,90	28,92	0,71				
№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				
№468/ЕС ТН2018	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				
Итого по подмену:				75,50	14,78	18,88	498,35	0,24	0,40	1,34	90,00	269,59	336,40	60,42	1,86				

Итого по подмену:
Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬИМ ЛУКОМ.	60	0,10	0,35	6,04	0,95	59,62	0,02	0,01	3,52		8,77	15,23	7,05	0,25
№369/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	0,92	17,32	5,21	9,18	153,16	0,04	0,05	0,21		33,56	36,70	9,02	0,36
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№156/ЕС ТН2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50	0,23	1,36	1,25	2,29	25,82	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
№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	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
Итого по подмену:				75,50	6,28	25,90	509,68	0,30	0,24	58,46	24,00	100,39	202,50	64,35	3,72

Итого по подмену:
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬИМ ЛУКОМ.	60	0,10	0,35	6,04	0,95	59,62	0,02	0,01	3,52		8,77	15,23	7,05	0,25
------------------	---	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	------	-------	------	------

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	Б
№369/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	0,92	17,32	5,21	9,18	153,16	0,04	0,05	0,21		33,56	36,70	9,02	0,36		
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79		
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50	0,23	1,36	1,25	2,29	25,82	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76		
№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:			4,95	25,87	17,31	49,39	457,16	0,29	0,23	58,46	24,00	100,09	208,20	61,95	4,02		

Итого по подменю: 75,50
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)

№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№97/ЕСТ Н2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,38	1,98	5,06	13,76	108,50	0,09	0,06	14,21	7,50	21,60	61,44	21,69	0,81
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,14	23,50	23,70	1,36	312,73	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	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
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
№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
Итого по подменю:			9,82	36,60	35,31	98,20	857,35	0,42	0,34	32,74	85,98	94,47	402,75	88,20	6,43

Итого по подменю: 75,50
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5,)

№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№97/ЕСТ Н2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,38	1,98	5,06	13,76	108,50	0,09	0,06	14,21	7,50	21,60	61,44	21,69	0,81
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,14	23,50	23,70	1,36	312,73	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сорт	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
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17
Итого по подменю:			9,82	36,60	35,31	98,20	857,35	0,42	0,34	32,74	85,98	94,47	402,75	88,20	6,43

N рецепта	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
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17
Итого по подмену:		75,50	8,37	37,35	35,57	83,66	804,17	0,42	0,33	32,74	85,98	98,36	419,05	88,30	7,03

Полдник (День 5,)

№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20
№547/ЕС ТН2018	МАННИК.	80	2,65	4,62	5,05	26,53	170,05	0,05	0,12	0,21	51,63	48,17	69,42	9,43	0,59
Итого по подмену:			3,35	14,62	11,45	33,53	295,65	0,13	0,52	1,41	91,63	292,17	261,42	39,43	0,79

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./



Меню на 10.12.2021 года (День 5)

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		
Правильный завтрак 12-18 лет (День 5,)																	
№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	
№220/ЕС ТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,91	7,66	10,57	39,14	282,34	0,16	0,21	0,99		40,00	177,86	258,53	38,56	0,95	
№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	
№468/ЕС ТН2018	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	
Итого по подмену:		85,00	8,67	18,27	21,72	86,63	615,93	0,31	0,46	1,59	100,00	318,66	418,43	76,66	2,50		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	100	0,16	0,59	10,07	1,59	99,37	0,03	0,02	5,86			14,62	25,39	11,74	0,42
№369/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23			37,29	40,77	10,02	0,40
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00		18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№156/ЕС ТН2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37		9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№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	25,68	128,40	0,08	0,03				13,80	57,90	17,40	1,53
Итого по подмену:		98,00	6,58	28,89	22,55	65,70	581,93	0,35	0,28	83,46	27,60	118,92	233,56	75,55	4,39	

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	100	0,16	0,59	10,07	1,59	99,37	0,03	0,02	5,86			14,62	25,39	11,74	0,42
------------------	--	-----	------	------	-------	------	-------	------	------	------	--	--	-------	-------	-------	------

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
№369/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		37,29	40,77	10,02	0,40
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,03	64,62	21,68	0,79
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№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 подмену:			100,00	5,25	28,86	22,67	529,41	0,34	0,27	83,46	27,60	118,62	239,26	73,15	4,69

Итого по подмену:
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5,)

№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
№97/ЕСТ Н2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,72	2,44	6,14	17,15	133,63	0,11	0,07	17,76	7,50	25,92	76,05	27,01	1,01	
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,15	26,11	26,33	1,51	347,48	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91	
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	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	
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21	
№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	11,87	42,39	40,33	118,61	1007,60	0,50	0,38	36,70	97,10	108,43	467,51	104,70	7,39

Итого по подмену:
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 5,)

№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№97/ЕСТ Н2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,72	2,44	6,14	17,15	133,63	0,11	0,07	17,76	7,50	25,92	76,05	27,01	1,01
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,15	26,11	26,33	1,51	347,48	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№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
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17

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
№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:		108,00	9,82	42,34	40,53	98,14	926,72	0,48	0,36	36,70	97,10	110,43	477,01	100,70	7,90

Полдник (День 5,)

№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20
№547/ЕС ТН2018	МАННИК 100г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,21	86,77	11,78	0,74
Итого по подменю:			4,02	15,77	12,71	40,17	338,17	0,14	0,55	1,46	104,54	304,21	278,77	41,78	0,94

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Л.А. НигматуллинаМ.С. Лебедева**"Согласовано"**

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Е.А. Звезгинцева

Меню на 10.12.2021 года (День 5)

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
Завтрак "Лакомка" (День 5,)															
№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,15	26,11	26,33	1,51	347,48	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№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
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
№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
Итого по подменю:			108,00	36,17	35,19	92,32	831,14	0,49	0,47	67,53	89,60	143,08	453,53	116,23	10,33

Зав. производ. Л.А. НигматуллинаКалькулятор Л.А. НигматуллинаКалькулятор Л.А. НигматуллинаНаварич Т.С.