

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор Л. М. С. Мас

Лебедева М.С. Мас



"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Е.А. Зеегинцева



Меню на 12.05.2022 года (День 6)

№ 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												
Правильный завтрак 7-11 лет (День 6,)																											
№72/ЕСТ Н2018	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14												
№269/П2 013/5	КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150	2,96	6,32	29,63	220,89	0,17	0,16	2,33	30,00	130,73	162,51	40,29	1,27													
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	10,27	41,39			2,88			3,18	1,58	0,86	0,07												
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00													
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30													
Итого по подменю:		79,88	7,88	16,06	14,88	78,75	513,84	0,31	0,30	20,35	72,00	365,41	340,09	81,15	5,78												

Итого по подменю: 79,88

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 6,)

№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
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	10,27	41,39			2,88			3,18	1,58	0,86	0,07
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	1,45	2,37	14,49	70,50			0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	14,70	66,60			0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:		79,88	8,25	39,20	8,08	82,49	559,81	0,21	0,53	18,83	37,00	361,22	422,89	76,97	4,78

Итого по подменю: 79,88

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 6,)

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (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
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,03	0,07	0,29	1,47			2,88			2,88	1,58	0,86	0,04
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	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
				Б	Ж	У	Б		Ж	У								
№79/ЕСТ 2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
Итого по подменю: 79,88				5,21	39,52	11,53	52,03	470,71	0,21	0,52	18,65	73,00	297,61	401,22	72,34	5,69		

Итого по подменю: 79,88
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 6,)

№18/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46	10,47	18,34	9,79	0,43		
№97/ЕСТ 2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,40	1,89	1,06	14,03	73,32	0,09	0,06	14,42	23,49	55,14	22,41	0,80		
№346/ЕС 2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,42	149,02	22,51	2,23		
№150/ЕС 2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	21,74	93,20	35,97	1,45		
№2018/5	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: 79,88				9,64	23,91	26,84	96,45	723,55	0,49	0,35	68,55	55,00	104,00	382,18	114,24	7,65

Итого по подменю: 79,88
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 6,)

№18/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46	10,47	18,34	9,79	0,43		
№97/ЕСТ 2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	200/5	1,40	1,89	1,06	14,03	73,32	0,09	0,06	14,42	23,49	55,14	22,41	0,80		
№346/ЕС 2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	13,24	13,90	9,00	214,19	0,08	0,11	2,94	20,42	149,02	22,51	2,23		
№150/ЕС 2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	21,74	93,20	35,97	1,45		
№485/ЕС 2018/5	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	1,17		
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 3/30	90	3,36	7,02	1,26	33,57	173,70	0,10	0,03		20,70	95,40	22,50	2,79		
Итого по подменю: 79,88				8,94	26,22	27,38	89,37	708,97	0,51	0,35	68,55	55,00	110,45	419,68	119,34	8,87

Итого по подменю: 79,88

Полдник (День 6,)

№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№278/ЕС 2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100/30	100/30	2,87	24,10	4,78	28,68	254,21	0,07	0,32	0,63	24,67	215,97	252,04	35,01	0,52

эц.	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
			3,80	24,10	4,78	37,98	291,43	0,22	0,49	0,63	24,73	215,97	252,04	35,01	0,52

Итого по подменю:

Handwritten signature

Калькулятор

/Нигматуллина Л.А./

Handwritten signature

Зав. производ.

Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор  Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 12.05.2022 года (День 6)

Меню питания 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
Правильный завтрак 12-18 лет (День 6,)															
№72/ЕСТ H2018	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№269/П2 013/5	КАША "ЯНТАРНАЯ".	200	3,95	8,43	11,40	39,50	294,51	0,23	0,22	3,11	40,00	174,30	216,68	53,72	1,69
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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
№79/ЕСТ H2018	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
Итого по подменю:		88,00	8,87	18,17	17,73	88,62	587,46	0,37	0,36	21,13	82,00	408,98	394,26	94,58	6,20

Итого по подменю: 88,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 6,)															
№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
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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 H2018	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
Итого по подменю:		101,00	9,13	50,53	9,61	91,23	653,99	0,24	0,68	19,05	49,33	436,73	525,85	91,03	5,01

Итого по подменю: 101,00

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 6,)															
№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(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
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04
№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

№ п/п	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	
Итого по подменю:		103,00	5,82	51,17	14,94	58,17	572,76	0,25	0,68	18,91	97,33	382,19	510,89	87,39	5,94

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 6,)															
№ п/п	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
№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77	17,45	30,56	16,32	0,72	
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,75	2,32	1,14	17,47	89,53	0,11	0,07	17,76	5,00	67,93	27,72	0,99	
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	22,56	165,42	25,02	2,47	
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	25,84	111,78	43,15	1,73	
№485/ЕС ТН2018/5	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 подменю:		111,00	11,71	28,39	32,73	117,03	877,15	0,59	0,42	84,74	61,00	126,03	459,57	142,37	9,05

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 6,)															
№ п/п	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
№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77	17,45	30,56	16,32	0,72	
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,75	2,32	1,14	17,47	89,53	0,11	0,07	17,76	5,00	67,93	27,72	0,99	
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	22,56	165,42	25,02	2,47	
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	25,84	111,78	43,15	1,73	
№485/ЕС ТН2018/5	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	
№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:		111,00	9,66	28,34	32,93	96,56	796,27	0,57	0,40	84,74	61,00	125,58	469,07	138,37	9,56

Полдник (День 6,)															
№ п/п	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
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№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

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						
																	5,23	36,16	7,17	52,33	418,54	0,26

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

Директор 

Лебедева М.С.


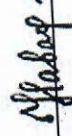


"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звезинцева Е.А./

Меню на 12.05.2022 года (День 6)
вариант №2

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
															ХЕ
Завтрак "Лакомка" (День 6,)															
18/ЕСТ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		17,45	30,56	16,32	0,72
346/ЕС	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47
12018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
12018/5	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
1110/П2	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
13/изд.5	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
13/изд.	Итого по подменю:	111,00	10,48	25,99	33,35	104,78	823,78	0,47	0,35	66,98	58,00	99,53	392,24	112,05	8,08

Итого по подменю: 111,00
Зав. производ.  /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор  /Наварич Т.С./