

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звездинцева Е.А./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

М.С.И. /Звездинцева М.С./

Директор

Директор

Меню на 12.11.2021 года (День 5)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) 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
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 подменю:	75,50	14,78	18,88	67,18	498,35	0,24	0,40	1,34	90,00	269,59	336,40	60,42	1,86

Итого по подменю: 75,50

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ 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 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 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 подменю:	75,50	25,90	17,19	62,67	509,68	0,30	0,24	58,46	24,00	100,39	202,50	64,35	3,72
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9 (День 5,)															
№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ 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

№ п.з.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		ХЕ		Выход			В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	ккал									
№369/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	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	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	64,62	21,68	0,79	
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	0,23	1,36	1,25	2,29	25,82	0,05	0,06	37,73	6,00	28,05	9,20	0,76	
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	0,01			0,07	0,28								
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	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,)

№ п.з.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		ХЕ		Выход			В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	ккал									
№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	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	1,38	1,98	5,06	13,76	108,50	0,09	0,06	14,21	7,50	61,44	21,69	0,81	
№439/ДИ ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	0,14	23,50	23,70	1,36	312,73	0,12	0,20	3,65	51,48	209,63	26,15	1,72	
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	47,20	8,40	0,86	
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		8,58	6,16	1,21	
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.	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	402,75	88,20	6,43	

Итого по подменю: 75,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5,)

№ п.з.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		ХЕ		Выход			В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	ккал									
№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	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	1,38	1,98	5,06	13,76	108,50	0,09	0,06	14,21	7,50	61,44	21,69	0,81	
№439/ДИ ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	0,14	23,50	23,70	1,36	312,73	0,12	0,20	3,65	51,48	209,63	26,15	1,72	
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сорт)	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	47,20	8,40	0,86	
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*/	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		8,58	6,16	1,21	
Итого по подменю:		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	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	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 подменю:		75,50	8,37	37,35	35,57	83,66	804,17	0,42	0,33	32,74	85,98	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 подменю:			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.  /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор  Наварич Т.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./

Директор

М.С./

Меню на 12.11.2021 года (День 5)

2-18 лет (осень-зима) вариант №2

Минеральные вещества, мг

Ca P Mg Fe

Витамины, мг

B1 B2 C A,мкг

Пищевые вещества, г

Б Ж У Калории, ккал

ХЕ

лет (День 5,)

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
200	3,91	7,66	10,57	39,14	282,34	0,16	0,21	40,00	177,86	258,53	38,56	0,95
200	1,01			10,05	40,20				0,30			0,03
50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03		11,50	43,50	16,50	1,0
100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	20,00	122,00	96,00	15,00	0,1
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

лет (День 5,)

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
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
100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	29,03	64,62	21,68	0,79
80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	23,88	44,88	14,71	1,22
200	1,01			10,05	40,20				0,30			0,03
ус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03		13,80	57,90	17,40	1,53
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

18 лет /Диета 9 (День 5,)

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	P	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 ТН12018/	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	52,42	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	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.сортв	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 /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 подмену:				108,00	11,87	42,39	40,33	118,61	0,50	0,38	36,70	97,10	108,43	467,51	104,70	7,39

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
№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

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

"Утверждаю"

ООО "Лемас"



Директор М.С. Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми



Директор Е.А. Звезгинцева Е.А./

Меню на 12.11.2021 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	9,22	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. Низматуллина Л.А./ Калькулятор Т.С. Наварич Т.С./