

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор  Лебедева М.С.

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 14.04.2022 года (День 4)

Примерное меню для питания детей 7-11 лет (весна-лето) 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 7-11 лет (День 4,)																		
№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				
№279/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГ/МОЛОКОМ	150/30	4,49	19,24	9,75	44,88	344,36	0,13	0,33	5,20	233,76	272,57	66,01	1,28				
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08	13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08				
№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				
				Итого по подменю:	78,52	9,69	23,87	10,85	96,86	581,30	0,26	0,39	20,68	50,91	271,66	336,17	97,81	5,66

Итого по подменю: **78,52**

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 4,)

№62/ЕСТ H2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	202,78	135,48	16,65	0,55				
№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,23	5,44	6,36	22,32	168,28	0,14	0,16	0,80	127,30	161,53	43,24	0,96				
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08	13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08				
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	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	14,70	66,60		0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30				
				Итого по подменю:	78,52	7,43	15,26	16,33	74,37	506,06	0,28	0,30	16,42	77,21	363,38	343,21	85,09	5,49

Итого по подменю: **78,52**

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 4,)

№62/ЕСТ H2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45	0,75	6,75	9,15	7,53	139,44	0,03	0,09	0,14	202,78	139,28	15,05	0,77
№279/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9)	150/30	2,44	19,36	12,84	24,44	291,54	0,13	0,33	5,03	173,17	234,80	60,22	1,30
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37							

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe		
								В									В	В
№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			
№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 подмену:				78,52	5,79	29,05	23,02	57,93	555,85	0,24	0,46	20,17	149,72	406,85	422,38	96,27	6,30	

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30		14,32	27,07	12,03	0,52		
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,77	1,60	4,91	7,65	81,34	0,06	0,05	23,34	5,00	36,18	41,47	18,12	0,68		
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19		
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56		
№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		
Итого по подмену:				78,52	11,85	26,26	30,57	118,41	854,37	0,29	0,31	30,96	54,50	130,98	386,86	102,62	7,03

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30		14,32	27,07	12,03	0,52		
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,77	1,60	4,91	7,65	81,34	0,06	0,05	23,34	5,00	36,18	41,47	18,12	0,68		
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19		
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56		
№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		
Итого по подмену:				78,52	10,03	26,23	30,69	100,14	781,89	0,28	0,30	30,96	54,50	130,53	392,56	100,22	7,31

Полдник (День 4,)

№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
---------------------	-------------	-----	------	--	------	-------	-------	--	--	--	--	------	--	--	------

№ рец. №555/П2 013/5	Наименование блюда КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100г	Выход 100	ХЕ 6,16	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
			7,66	6,96	11,77	76,68	440,41	0,12	0,08	61,70	17,36	72,85	11,30	1,00	

Итого по подмену:

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
№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			
№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 подмену:				103,00	35,18	25,44	65,36	631,86	0,28	0,56	21,80	166,89	455,41	493,94	115,35	6,71			

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50			23,86	45,12	20,05	0,86
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16		5,00	44,13	51,08	22,54	0,85
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91		25,00	34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04			32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№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 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:				111,00	14,26	31,17	38,45	142,47	0,37	0,37	41,07	62,40	157,98	466,05	129,34	8,30

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50			23,86	45,12	20,05	0,86
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16		5,00	44,13	51,08	22,54	0,85
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91		25,00	34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04			32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№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
Итого по подмену:				111,00	11,47	29,56	38,37	114,54	0,33	0,35	41,07	62,40	152,93	454,35	120,34	8,18

Полдник (День 4,)

№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25						0,45			0,05
---------------------	-------------	-----	------	--	------	-------	-------	--	--	--	--	--	------	--	--	------

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б Ж У				В1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe		
				Б	Ж	У											
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	13,17	54,73	8,51	0,72		
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	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		
			8,14	6,22	9,03	81,47	431,98	0,11	0,08	4,00	46,28	27,62	68,73	16,51	3,57		

Итого по подменю:

Зав. производ. _____

_____/ Нигматуллина Л.А./ Калькулятор № 12345 / Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Левина /Лебедева М.С./



"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Звезгинцева Е.А./

Меню на 14.04.2022 года (День 4)

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
Завтрак "Лакомка" (День 4,)															
№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50		23,86	45,12	20,05	0,86
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00	34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№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
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,08	3,48	5,88	30,82	190,08	0,06	0,04		30,85	8,46	36,42	5,65	0,48
Итого по подменю:		111,00	15,42	31,10	38,18	154,11	1084,83	0,33	0,34	11,91	88,25	117,71	433,99	105,85	7,53

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