

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
№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	
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	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:				75,50	39,26	16,68	59,06	543,41	0,21	0,23	19,90	150,92	61,54	407,44	209,20	9,43

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕНЬЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36		
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	200/10г	2,11	7,75	7,21	21,12	180,35	0,08	0,12	2,35	61,37	26,67	88,08	14,42	1,08		
№352/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г	200	3,46	14,53	10,57	34,59	291,63	0,41	1,43	57,96	4870,08	32,02	303,69	55,36	5,89		
№492/ЕС ТН2018	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:				75,50	11,21	28,02	18,59	112,13	728,23	0,59	1,60	63,81	4931,45	114,49	483,32	103,08	10,41

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

№26/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,03	5,13		26,16	29,50	14,99	0,98		
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	200/10г	2,11	7,75	7,21	21,12	180,35	0,08	0,12	2,35	61,37	26,67	88,08	14,42	1,08		
№332/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5	2,85	26,95	20,87	28,52	409,72	0,28	0,35	33,00	46,75	34,67	335,15	67,10	4,93		
№492/ЕС ТН2018	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 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	9,56	41,57	32,74	95,57	843,22	0,46	0,53	40,98	108,12	131,35	546,18	121,51	10,66

Полдник (День 4,)

№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	12,68	54,63	8,48	0,72	
Итого по подмену:				6,82	6,22	9,02	68,23	378,93	0,11	0,08	4,00	46,28	26,68	68,63	16,48	3,52

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 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	0,07	0,02				13,80	63,60	15,00	1,86
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	0,05	0,03	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:		100,00	6,35	43,45	18,57	63,38	0,22	0,26	20,68	168,13	64,98	453,71	235,88	10,12	

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	0,01	0,01	3,00			13,80	14,40	8,40	0,36
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	2,64	9,69	9,01	26,40	0,10	0,14	2,94	76,71		33,34	110,10	18,02	1,35
№352/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ.	230	3,98	16,71	12,45	39,78	0,47	1,65	66,66	5602,19		36,92	349,37	63,66	6,77
№492/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	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	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	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:		108,00	13,23	33,72	22,47	132,26	0,70	1,85	73,10	5678,90	130,66	568,42	121,58	11,96	

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

№26/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	0,02	0,05	8,54			43,59	49,16	24,98	1,64
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	2,64	9,69	9,01	26,40	0,10	0,14	2,94	76,71		33,34	110,10	18,02	1,35
№332/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	230/5	3,28	30,98	23,46	32,79	0,32	0,40	37,95	50,76		39,69	385,20	77,17	5,67
№492/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА	200	1,48	0,55	0,03	14,75	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	0,07	0,02				13,80	63,60	15,00	1,86
Итого по подменю:		108,00	10,49	47,34	39,43	104,77	0,52	0,62	49,93	127,47	158,17	627,31	142,67	12,02	

Полдник (День 4,)

№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	0,09	0,06		46,28		12,68	54,63	8,48	0,72
Итого по подменю:			6,82	6,22	9,02	68,23	0,11	0,08	4,00	46,28	26,68	68,63	16,48	3,52	

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

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми



Директор Лябедева М.С.

Директор /Звегинцева Е.А./

Меню на 14.10.2021 года (День 4)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (вариант №2)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак "Лакомка" (День 4,)															
№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,01	13,80	14,40	8,40	0,36
№440/Ди ет.сб.201	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕННЫЕ)	100/5	0,07	32,48	9,13	0,67	214,80	0,10	0,10	2,47	132,13	14,71	237,86	118,20	1,95
№213/ЕС ТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	2,56	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	12,47	135,75	89,18	3,01
№492/ЕС ТН2018	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:			11,35	47,39	23,82	113,47	858,05	0,26	0,30	9,18	198,98	91,44	501,58	246,33	8,88

Зав. производ. Лябедева М.С. /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор Мухомов /Наварич Т.С./