

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Л. М. С.*

Директор *Е. А.*

Меню на 15.10.2021 года (День 5)
Перспективное меню для питания детей 7-11 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 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	6,73	14,78	18,88	67,18	498,35	0,24	0,40	1,34	90,00	269,59	336,40	60,42	1,86

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

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ 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
№234/П2 008	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	50	0,41	0,46	1,82	4,06	34,47	0,02	0,02	9,00	9,00	10,48	8,68	5,57	0,26
№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	6,46	25,00	17,76	64,44	518,33	0,27	0,20	29,73	27,00	95,94	183,13	60,72	3,22

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

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ 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	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
															0,92
№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	29,03	64,62	21,68	0,79	
№234/П2 008	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	50	0,41	0,46	1,82	4,06	34,47	0,02	0,02	9,00	10,48	8,68	5,57	0,26	
№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:			5,13	24,97	17,88	51,16	465,81	0,26	0,19	29,73	27,00	95,64	188,83	58,32	3,52

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	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	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		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 подмену:			9,82	36,60	35,31	98,20	857,35	0,42	0,34	32,74	85,98	402,75	88,20	6,43

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	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	21,55	209,63	26,15	1,72
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортотв)	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		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

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	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	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 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./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *Лебедева М.С.*

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Звегинцева Е.А.*



Меню на 15.10.2021 года (День 5)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) 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
№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

Правильный завтрак 12-18 лет (День 5,)

Итого по подмену:

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

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ 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
№234/П2 008	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	0,65	0,74	2,91	6,50	55,15	0,03	0,03	14,40	14,40	16,77	13,89	8,91	0,42
№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	6,86	27,45	23,46	68,54	595,78	0,29	0,22	37,49	32,40	111,81	202,57	69,75	3,59

Итого по подмену:

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

№15/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ 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		B1	B2	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	
№234/П2 008	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	0,65	0,74	2,91	6,50	55,15	0,03	0,03	14,40	14,40	16,77	13,89	8,91	0,42	
№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:				100,00	27,42	23,58	55,26	543,26	0,28	0,21	37,49	32,40	111,51	208,27	67,35	3,89

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 подменю:				108,00	42,39	40,33	118,61	1007,60	0,50	0,38	36,70	97,10	108,43	467,51	104,70	7,39

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

№ 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. Алекс Нигматуллина Л.А. Калькулятор Мухомов / 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 15.10.2021 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
№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
№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
№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:			108,94	39,09	34,71	109,44	906,89	0,41	0,34	36,94	89,60	106,71	393,86	87,29	9,94

Завтрак "Лакомка" (День 5,)

Зав. производ. Л.А. Ниёматуллина Л.А./

Калькулятор М.С. Звезгинцева М.С./

Наварич Т.С./