

**"Согласовано"**

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./



Директор

**"Утверждаю"**

ООО "ЛеМас"

Лебедева М.С./



Директор

Меню на 15.11.2021 года (День 7)

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 7, )**

№21/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69		14,63	29,72	20,47	0,39
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	127,89	236,27	19,89	2,41
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
<b>Итого по подмену:</b>		<b>75,50</b>	<b>7,70</b>	<b>21,57</b>	<b>28,31</b>	<b>77,02</b>	<b>649,54</b>	<b>0,23</b>	<b>0,60</b>	<b>3,21</b>	<b>275,11</b>	<b>166,92</b>	<b>355,39</b>	<b>64,76</b>	<b>5,12</b>

**Итого по подмену: 75,50**

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

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	17,04	8,60	13,86	201,21	0,06	0,10	0,14		28,34	102,54	17,31	1,43
№204/ЕС ТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	17,62	206,07	136,76	4,61
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>75,50</b>	<b>9,60</b>	<b>31,07</b>	<b>16,60</b>	<b>95,95</b>	<b>658,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>20,06</b>	<b>27,00</b>	<b>68,61</b>	<b>382,11</b>	<b>183,47</b>	<b>8,16</b>

**Итого по подмену: 75,50**

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

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	17,04	8,60	13,86	201,21	0,06	0,10	0,14		28,34	102,54	17,31	1,43

№ рецепта	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
№204/ЕС ТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35	0,15	4,92	27,00	17,62	206,07	136,76	4,61	
№461/ЕС ТН2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№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	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>75,50</b>	<b>7,78</b>	<b>31,04</b>	<b>16,72</b>	<b>77,68</b>	<b>585,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>27,00</b>	<b>68,16</b>	<b>387,81</b>	<b>181,07</b>	<b>8,44</b>	

**Итого по подмену:**  
**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,55	3,45	17,47	119,10	0,21	0,08	11,30	16,00	77,01	30,65	1,73
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	138,96	66,87	1,25
№150/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	92,68	35,82	1,43
№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
№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 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02		9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого по подмену:</b>		<b>75,50</b>	<b>10,17</b>	<b>32,24</b>	<b>19,31</b>	<b>101,64</b>	<b>709,68</b>	<b>0,62</b>	<b>0,35</b>	<b>65,52</b>	<b>138,50</b>	<b>105,19</b>	<b>404,85</b>	<b>174,04</b>

**Итого по подмену:**  
**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 7,)**

№4/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	0,38	1,04	6,06	3,83	73,98	0,02	0,03	19,33	29,04	23,82	12,15	0,62
№121/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14Г	1,45	5,04	5,08	14,50	123,84	0,12	0,09	17,68	2,82	17,86	26,94	1,36
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	138,96	66,87	1,25
№150/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	92,68	35,82	1,43
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00	14,00	64,00	24,00	1,40
№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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>75,50</b>	<b>8,33</b>	<b>34,85</b>	<b>27,18</b>	<b>83,35</b>	<b>720,26</b>	<b>0,55</b>	<b>0,40</b>	<b>92,23</b>	<b>125,32</b>	<b>118,12</b>	<b>494,22</b>	<b>185,78</b>

**Итого по подмену:**  
**Полдник (День 7,)**

№ 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			
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04	60,25					0,45						0,05	
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74				
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	16,20	3,96				
<b>Итого по подменю:</b>				5,86	3,35	4,16	58,72	285,70	0,08	0,06	18,00	3,50	39,40	51,30	23,20	4,75		

Итого по подменю:

Зав. производ. Л.А.

Нигматуллина Л.А. /Калькулятор Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ООО "ЛемаС" (Россия), г. Пермь  
Федеральной общественной организации "ЛемаС"  
Директор *Ляпкина Лебедева М.С.*

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми  
Директор *Звезгинцева Е.А.*

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2  
Меню на 15.11.2021 года (День 7)

Витамины, мг

Минеральные вещества, мг

N рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 7, )</b>														
№21/ЕСТ 2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	1,12	1,17	8,08	11,18	122,14	0,05	0,06	4,49		24,39	49,54	34,12	0,64
№267/ЕС Н2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21
№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№108/П2 13/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
№590/П2 13/5	ПЕЧЕНЬЕ	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
<b>Итого по подменю:</b>		<b>8,11</b>	<b>25,79</b>	<b>37,04</b>	<b>81,13</b>	<b>761,57</b>	<b>0,28</b>	<b>0,78</b>	<b>5,18</b>	<b>361,65</b>	<b>216,77</b>	<b>439,26</b>	<b>84,14</b>	<b>5,64</b>

Итого по подменю:

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7, )**

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№347/ЕС Н2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59
№204/ЕС Н2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	21,14	247,28	164,11	5,53
№461/ЕС Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№110/П2 13/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
<b>Итого по подменю:</b>		<b>98,00</b>	<b>10,53</b>	<b>34,69</b>	<b>18,99</b>	<b>731,48</b>	<b>0,19</b>	<b>0,33</b>	<b>21,05</b>	<b>32,40</b>	<b>75,28</b>	<b>434,71</b>	<b>212,75</b>	<b>9,24</b>

Итого по подменю:

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 7, )**

№145/ЕС Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№347/ЕС Н2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59

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	
№204/ЕС ТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42	0,17	5,90	32,40	21,14	247,28	164,11	5,53		
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01	0,01	0,07	0,37										
№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		
<b>Итого по подмену:</b>				<b>100,00</b>	<b>34,66</b>	<b>19,11</b>	<b>87,04</b>	<b>659,00</b>	<b>0,18</b>	<b>21,05</b>	<b>32,40</b>	<b>74,83</b>	<b>440,41</b>	<b>210,35</b>	<b>9,52</b>	

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54	
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ)	250	2,18	5,69	4,31	21,84	148,88	0,27	0,10	14,13	20,00	96,26	38,31	2,17	
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	138,96	66,87	1,25	
№150/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	111,21	42,98	1,71	
№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	
№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 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого по подмену:</b>				<b>108,00</b>	<b>12,35</b>	<b>36,36</b>	<b>21,76</b>	<b>123,38</b>	<b>0,76</b>	<b>0,41</b>	<b>74,56</b>	<b>148,50</b>	<b>472,53</b>	<b>197,16</b>	<b>11,02</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)**

№4/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100	0,64	1,73	10,09	6,39	123,29	0,03	0,05	32,22	48,39	39,70	20,25	1,04		
№121/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	1,81	6,30	6,35	18,12	154,79	0,15	0,12	22,10	3,52	112,45	33,67	1,69		
№364/ЕС ТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	138,96	66,87	1,25		
№150/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	111,21	42,98	1,71		
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00	14,00	64,00	24,00	1,40		
№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		
<b>Итого по подмену:</b>				<b>108,00</b>	<b>9,46</b>	<b>37,43</b>	<b>33,69</b>	<b>834,28</b>	<b>0,62</b>	<b>0,47</b>	<b>115,75</b>	<b>132,02</b>	<b>445,77</b>	<b>551,12</b>	<b>207,77</b>	<b>9,57</b>

**Полдник (День 7,)**

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	
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04	60,25						0,45				0,05
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74	
№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	
<b>Итого по подменю:</b>			5,57	3,23	4,04	55,78	272,38	0,08	0,05	15,00	3,50	34,60	48,00	20,50	4,09	

Зав. производ. ЛН /Исмамуллина Л.А./ Калькулятор Мухомов /Наварич Т.С./

**"Утверждаю"**

ООО "ЛеМаС"

Директор Л. С. Лебедева

Лебедева М.С./



**"Согласовано"**

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Звезгинцева Е.А./



Меню на 15.11.2021 года (День 7)

№ рец.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		XE	Б	Ж	У	В1	В2		С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe		
															г	г
<b>Завтрак "Лакомка" (День 7,)</b>																
№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54		
№351/ЕС ТН2018	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	0,20	12,00	22,00	2,00	254,00	0,19	0,15		27,00	159,00	20,00	1,80		
№204/ЕС ТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	21,14	247,28	164,11	5,53		
№498/ЕС ТН2018	РАССЫПЧАТАЯ. 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		
№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		
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	<b>11,65</b>	<b>29,48</b>	<b>32,34</b>	<b>116,51</b>	<b>875,38</b>	<b>0,38</b>	<b>0,43</b>	<b>42,90</b>	<b>32,40</b>	<b>113,14</b>	<b>513,58</b>	<b>237,71</b>	<b>16,16</b>	

Итого по подменю: 108,00 /Исмамуллина Л.А./ Калькулятор Л. С. Лебедева /Наварич Т.С./

Зав. производ. Л. С. Лебедева