

"Утверждаю"  
ООО "ЛеМаС"

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Л. С. Лебедева* Лебедева М.С./

Директор *З. А. Звезницеева* /Звезницеева Е.А./

Меню на 16.03.2022 года (День 3)  
вариант №2

N рец.	Наименование блюда	Выход	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 3,)**

№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№229/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,80	5,51	27,97	178,49	0,12	0,15	0,68	15,00	110,27	151,24	29,42	1,44
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
<b>Итого по подменю:</b>		<b>78,52</b>	<b>9,93</b>	<b>18,93</b>	<b>99,17</b>	<b>608,28</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>3,61</b>	<b>140,50</b>	<b>163,79</b>	<b>317,54</b>	<b>58,70</b>	<b>4,07</b>

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)**

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,50	0,96	4,95	78,13	0,01	0,01	15,22		25,34	18,70	8,64	0,35
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г	240	5,03	19,68	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40	25,28	266,38	59,85	3,04
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
<b>Итого по подменю:</b>		<b>78,52</b>	<b>9,13</b>	<b>25,42</b>	<b>91,22</b>	<b>710,09</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>20,22</b>	<b>38,40</b>	<b>67,60</b>	<b>344,56</b>	<b>86,75</b>	<b>4,99</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)**

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	0,20	1,01	2,04	66,75	0,01	0,01	16,12		26,69	19,63	9,12	0,36
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г	240	5,03	19,68	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40	25,28	266,38	59,85	3,04
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,03	0,07	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04

№ 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		
																К	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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>78,52</b>	25,44	27,15	75,03	646,19	0,20	0,20	21,12	38,40	68,65	351,19	84,83	5,30	

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)**

№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	
№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		18,01	51,97	19,52	0,83	
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72	
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63	
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69	
№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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>78,52</b>	41,50	31,16	109,30	883,98	0,35	0,49	37,57	78,48	115,01	571,01	233,02	9,94

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)**

№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	
№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		18,01	51,97	19,52	0,83	
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72	
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63	
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64	
№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 подменю:</b>				<b>78,52</b>	43,03	31,56	98,49	850,10	0,36	0,48	37,57	78,48	119,16	597,91	235,62	10,84

**Полдник (День 3,)**

№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
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74



"Утверждаю"  
ООО "ЛеМас"

Директор  Лебедева М.С./



"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./



Директор

Меню на 16.03.2022 года (День 3)

вариант №2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калорий, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,)**

№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№229/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,84	44,42	7,12	0,56
<b>Итого по подменю:</b>		<b>88,00</b>	<b>10,86</b>	<b>20,76</b>	<b>16,70</b>	<b>108,50</b>	<b>667,78</b>	<b>0,34</b>	<b>0,45</b>	<b>3,83</b>	<b>145,50</b>	<b>200,55</b>	<b>367,95</b>	<b>68,50</b>	<b>4,54</b>

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3,)**

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36		42,23	31,17	14,39	0,58
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г	280	5,87	22,96	23,62	58,70	539,20	0,14	0,20	2,47	44,80	29,49	310,78	69,82	3,55
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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 подменю:</b>		<b>101,00</b>	<b>10,30</b>	<b>29,34</b>	<b>34,44</b>	<b>102,90</b>	<b>839,20</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>30,71</b>	<b>44,80</b>	<b>88,70</b>	<b>401,43</b>	<b>102,47</b>	<b>5,73</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3,)**

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №9)	100	0,33	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36		42,08	31,17	14,39	0,57
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г	280	5,87	22,96	23,62	58,70	539,20	0,14	0,20	2,47	44,80	29,49	310,78	69,82	3,55
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04

№ 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 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>103,00</b>	<b>8,47</b>	<b>29,31</b>	<b>34,56</b>	<b>84,63</b>	<b>766,72</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>30,71</b>	<b>44,80</b>	<b>88,25</b>	<b>407,13</b>	<b>100,07</b>	<b>6,02</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)**

№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
№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
№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
<b>Итого по подмену:</b>		<b>111,00</b>	<b>13,11</b>	<b>48,08</b>	<b>35,68</b>	<b>130,98</b>	<b>1037,96</b>	<b>0,42</b>	<b>0,56</b>	<b>42,26</b>	<b>89,60</b>	<b>130,67</b>	<b>666,05</b>	<b>274,80</b>	<b>11,67</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)**

№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
№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64
№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>111,00</b>	<b>11,05</b>	<b>48,03</b>	<b>35,88</b>	<b>110,51</b>	<b>957,08</b>	<b>0,40</b>	<b>0,54</b>	<b>42,26</b>	<b>89,60</b>	<b>130,22</b>	<b>675,55</b>	<b>270,80</b>	<b>12,17</b>

**Полдник (День 3,)**

№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
№590/П2 013/мзд.	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74



"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор Л.А. Нигматуллина

Л.А. Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Е.А. Зеегинцева /



Меню на 16.03.2022 года (День 3)

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

№ 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
<b>Завтрак "Лакомка" (День 3, )</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	
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	23,94	232,93	29,05	1,91	
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	24,96	248,06	164,34	5,56	
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80	32,45	29,20	21,00	0,69	
№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	
№573/П2 013/5	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	4,77	5,80	4,49	47,74	254,57	0,09	0,05	0,36	8,38	56,45	10,19	0,79	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>14,83</b>	<b>49,43</b>	<b>37,01</b>	<b>148,29</b>	<b>1124,35</b>	<b>0,36</b>	<b>0,53</b>	<b>26,12</b>	<b>97,98</b>	<b>117,50</b>	<b>640,14</b>	<b>253,98</b>	<b>11,02</b>

Итого по подменю: 111,00 14,83 49,43 37,01 148,29 1124,35 0,36 0,53 26,12 97,98 117,50 640,14 253,98 11,02

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