

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор

Лебедева М.С./

"Согласовано"

О МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./

Меню на 16.12.2021 года (День 10)

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		
																Б	Ж
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 10,)</b>																	
№70/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87		
№266/ЕС ТН2018	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		
№232/ЕС ТН2018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,76	5,88	5,80	27,57	186,01	0,16	0,14	0,76	15,00	116,04	150,36	37,32	0,91		
№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		
<b>Итого по подменю:</b>			<b>75,50</b>	<b>9,47</b>	<b>16,67</b>	<b>14,73</b>	<b>578,16</b>	<b>0,31</b>	<b>0,38</b>	<b>0,94</b>	<b>135,00</b>	<b>160,54</b>	<b>292,71</b>	<b>67,67</b>	<b>3,81</b>		

Итого по подменю:

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 10,)

№303/ЕС ТН2018	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г	90	0,67	14,15	6,73	6,67	144,01	0,11	0,16	0,53	45,23	61,79	220,28	47,46	1,08
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,32	54,89	17,84	0,37
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,29	25,82	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
№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
№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>			<b>75,50</b>	<b>8,59</b>	<b>23,35</b>	<b>12,92</b>	<b>553,45</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>	<b>53,26</b>	<b>69,23</b>	<b>119,14</b>	<b>377,62</b>	<b>105,40</b>	<b>7,07</b>

Итого по подменю:

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10,)

№303/ЕС ТН2018	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г	90	0,67	14,15	6,73	6,67	144,01	0,11	0,16	0,53	45,23	61,79	220,28	47,46	1,08
-------------------	-------------------------------------	----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------



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		
																К	В1
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,32	54,89	17,84	0,37		
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,29	25,82	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76		
№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		
№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>				<b>75,50</b>	<b>23,32</b>	<b>13,04</b>	<b>72,54</b>	<b>500,93</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>53,26</b>	<b>69,23</b>	<b>118,84</b>	<b>383,32</b>	<b>103,00</b>	<b>7,37</b>	

**Итого по подменю:**  
**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)**

№9/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,13	0,01	0,01	15,22		25,34	18,70	8,64	0,35	
№113/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		14,62	51,27	19,32	0,81	
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	21,35	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	25,46	26,95	263,17	49,45	3,87	
№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	
№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	
№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 подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>29,88</b>	<b>30,52</b>	<b>95,52</b>	<b>776,61</b>	<b>0,39</b>	<b>0,34</b>	<b>52,13</b>	<b>25,46</b>	<b>108,91</b>	<b>410,29</b>	<b>102,31</b>	<b>8,11</b>

**Итого по подменю:**  
**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)**

№9/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	0,20	1,01	6,06	2,04	66,75	0,01	0,01	16,12		26,69	19,63	9,12	0,36		
№113/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		14,62	51,27	19,32	0,81		
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	21,35	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	25,46	26,95	263,17	49,45	3,87		
№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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>7,81</b>	<b>30,68</b>	<b>30,79</b>	<b>78,07</b>	<b>712,05</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>53,03</b>	<b>25,46</b>	<b>112,11</b>	<b>427,52</b>	<b>102,89</b>	<b>8,71</b>

**Итого по подменю:**  
**Полдник (День 10,)**



№ 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	
№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	
№535/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	3,91	6,27	6,15	39,06	236,73	0,10	0,06	0,05	40,88	25,27	63,55	10,24	0,76	
Итого по подменю:				6,11	7,27	6,35	61,06	330,53	0,12	0,08	4,05	40,88	39,27	77,55	18,24	3,56

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л. С. Лебедева* М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звезгинцева Е.А./



Меню на 16.12.2021 года (День 10)

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													
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 10, бутер)</b>																												
№70/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87													
№266/ЕС ТН2018	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													
№232/ЕС ТН2018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	154,72	200,49	49,76	1,22													
№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													
<b>Итого по подменю:</b>			<b>85,00</b>	<b>10,39</b>	<b>18,63</b>	<b>16,66</b>	<b>103,72</b>	<b>640,16</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>1,19</b>	<b>140,00</b>	<b>199,22</b>	<b>80,11</b>	<b>4,12</b>													

Итого по подменю:

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10, бутер)**

№303/ЕС ТН2018	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,72	7,48	7,41	160,02	0,13	0,18	0,59	50,25	68,65	244,76	52,73	1,20	
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,32	54,89	17,84	0,37	
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22	
№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	
№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>			<b>98,00</b>	<b>8,80</b>	<b>25,74</b>	<b>14,42</b>	<b>87,93</b>	<b>584,94</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>75,96</b>	<b>77,85</b>	<b>134,95</b>	<b>418,93</b>	<b>116,18</b>	<b>7,65</b>

Итого по подменю:

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10, бутер)**

№303/ЕС ТН2018	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,72	7,48	7,41	160,02	0,13	0,18	0,59	50,25	68,65	244,76	52,73	1,20
-------------------	---------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------



N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,32	54,89	17,84	0,37
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28					13,80	63,60	15,00	1,86
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			28,80	19,80	16,20	3,96
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00					
<b>Итого по подменю:</b>			<b>7,76</b>	<b>25,83</b>	<b>14,66</b>	<b>77,59</b>	<b>545,74</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>78,96</b>	<b>77,85</b>	<b>139,45</b>	<b>427,93</b>	<b>116,48</b>	<b>8,61</b>

**Итого по подменю:**

<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10, бутер)</b>															
№9/ЕСТ Н2018	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
№113/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		18,27	64,09	24,15	1,01
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№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		6,90	31,80	7,50	0,93
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	26,10	9,90	0,60
№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>10,49</b>	<b>33,24</b>	<b>37,28</b>	<b>104,83</b>	<b>888,10</b>	<b>0,45</b>	<b>0,39</b>	<b>67,89</b>	<b>28,00</b>	<b>132,15</b>	<b>461,90</b>	<b>117,84</b>	<b>8,93</b>

**Итого по подменю:**

<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10, бутер)</b>															
№9/ЕСТ Н2018	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
№113/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		18,27	64,09	24,15	1,01
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>8,54</b>	<b>33,99</b>	<b>37,54</b>	<b>85,30</b>	<b>814,96</b>	<b>0,45</b>	<b>0,38</b>	<b>67,89</b>	<b>28,00</b>	<b>133,85</b>	<b>478,20</b>	<b>117,94</b>	<b>9,51</b>

**Итого по подменю:**

**Полдник (День 10, бутер)**





"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

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

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор З. А. Зеегинцева /Зеегинцева Е.А./

Меню на 16.12.2021 года (День 10)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (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		
<b>Завтрак "Лакомка" (День 10, бутер)</b>																	
№9/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36	0,02	0,02	42,23	31,17	14,39	0,58	
№297/ЕС ТН2018	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ).	100	0,30	13,48	7,61	2,95	134,19	0,14	0,13	2,48	0,13	39,40	32,12	145,13	27,52	0,61	
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		0,02	18,00	4,32	54,89	17,84	0,37	
№156ЕС ТН12018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	0,09	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22	
№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	0,01		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		0,03		13,80	57,90	17,40	1,53	
№535/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	2,60	4,18	4,10	26,04	157,82	0,07	0,04	0,03	0,04	27,25	16,85	42,37	6,83	0,51	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>108,00</b>	<b>12,28</b>	<b>29,23</b>	<b>28,17</b>	<b>122,73</b>	<b>861,65</b>	<b>0,44</b>	<b>0,34</b>	<b>88,74</b>	<b>94,25</b>	<b>161,40</b>	<b>395,59</b>	<b>106,19</b>	<b>6,37</b>

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