

"Утверждаю"  
ООО "ЛеМаС"

Директор  Лебедева М.С./

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2  
Меню на 17.01.2022 года (День 7)

| N рец.                                       | Наименование блюда | Выход        | XE          | Пищевые вещества, г |              |              | Калорий, ккал | Витамины, мг |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |             |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------|--------------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                              |                    |              |             | Б                   | Ж            | У            |               | В1           | В2          | С           | А,мкг                    | Са            | Р             | Mg           | Fe          |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)</b> |                    |              |             |                     |              |              |               |              |             |             |                          |               |               |              |             |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №21/ЕСТ<br>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<br>ТН2018/5                          | 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<br>ТН/2018/                          | ЧАЙ КАРКАДЕ        | 200          | 1,50        |                     | 0,01         | 15,04        | 60,25         |              |             |             |                          |               | 0,45          |              |             | 0,05  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №110/П2<br>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<br>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 подменю:</b>                     |                    | <b>78,52</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 подменю:**  
**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,)**

|                          |                                         |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |              |               |               |             |      |  |
|--------------------------|-----------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|------|--|
| №145/ЕС<br>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<br>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<br>ТН2018/5      | 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<br>ТН/2018/      | ЧАЙ КАРКАДЕ                             | 200          | 1,50        |              | 0,01         | 15,04        | 60,25         |             |             |              |              |              | 0,45          |               |             | 0,05 |  |
| №110/П2<br>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>78,52</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 подменю:**  
**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,)**

|                     |                                         |    |      |       |      |       |        |      |      |       |  |  |       |        |       |      |
|---------------------|-----------------------------------------|----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|--|--|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>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<br>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 |



| 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          |
|                          |                               |       |      |                     |              |              |               |               |             |              |              |                          |               |               |             |
| №204/ЕС<br>ТН2018/5      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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<br>ТН/2018/      | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)      | 200   | 0,01 | 0,01                | 0,07         | 0,37         |               |               |             |              |              |                          |               |               |             |
| №109/П2<br>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>78,52</b>        | <b>31,04</b> | <b>16,72</b> | <b>77,68</b>  | <b>585,57</b> | <b>0,17</b> | <b>20,06</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<br>ТН2018/5      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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<br>013/5         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ). | 200        | 1,75 | 4,55         | 3,45         | 17,47        | 119,10       | 0,21          | 0,08        | 11,30       | 27,87        | 77,01         | 30,65         | 1,73          |               |             |
| №364/ЕС<br>ТН2018/5      | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ                      | 120        | 0,40 | 17,36        | 8,66         | 3,98         | 163,24       | 0,07          | 0,08        | 4,17        | 19,63        | 138,96        | 66,87         | 1,25          |               |             |
| №150/ЕС<br>ТН2018/5      | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                            | 150/7,5    | 2,54 | 3,17         | 6,06         | 25,40        | 168,80       | 0,19          | 0,12        | 31,05       | 19,19        | 92,68         | 35,82         | 1,43          |               |             |
| №498/ЕС<br>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<br>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<br>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>78,52</b> | <b>10,17</b> | <b>32,24</b> | <b>19,31</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> | <b>9,48</b> |

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

|                          |                                              |         |      |              |             |              |              |               |             |             |              |               |               |               |               |             |
|--------------------------|----------------------------------------------|---------|------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №4/ЕС<br>ТН2018/5        | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>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<br>ТН2018/5      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ. | 200/14Г | 1,45 | 5,04         | 5,08        | 14,50        | 123,84       | 0,12          | 0,09        | 17,68       | 17,86        | 89,96         | 26,94         | 1,36          |               |             |
| №364/ЕС<br>ТН2018/5      | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ                     | 120     | 0,40 | 17,36        | 8,66        | 3,98         | 163,24       | 0,07          | 0,08        | 4,17        | 19,63        | 138,96        | 66,87         | 1,25          |               |             |
| №150/ЕС<br>ТН2018/5      | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                           | 150/7,5 | 2,54 | 3,17         | 6,06        | 25,40        | 168,80       | 0,19          | 0,12        | 31,05       | 19,19        | 92,68         | 35,82         | 1,43          |               |             |
| №498/ЕС<br>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<br>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>78,52</b> | <b>8,33</b> | <b>34,85</b> | <b>27,18</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> | <b>8,54</b> |

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



| 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   |      |
|                          |                    |       |      |                     |       |        |               |              |       |      |        |                          |       |       |      |      |
| №461/ЕС<br>ТН/2018/      | ЧАЙ КАРКАДЕ        | 200   | 1,50 | 0,01                | 15,04 | 60,25  |               |              |       |      |        | 0,45                     |       |       |      | 0,05 |
| №590/П2<br>013/5         | ПЕЧЕНЬЕ            | 35    | 2,60 | 3,43                | 26,04 | 145,53 | 0,03          | 0,02         |       |      | 3,50   | 10,15                    | 31,50 | 7,00  | 0,74 |      |
| №79/ЕСТ<br>Н2018         | ФРУКТ СВЕЖИЙ.      | 1ШТ   | 1,76 | 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> |                    |       | 5,86 | 3,35                | 4,16  | 285,70 | 0,08          | 0,06         | 18,00 | 3,50 | 39,40  | 51,30                    | 23,20 | 4,75  |      |      |

Зав. производ. СМ /Низматуллина Л.А./ Калькулятор М.А.А. Назарич Т.С./

"Утверждаю"  
ООО "ЛеМаС"

Директор *Лебедева М.С.*

"Согласовано"  
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми  
Директор *Звегинцева Е.А.*

Меню на 17.01.2022 года (День 7)

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          |
| №21/ЕСТ<br>Н2018/5       | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ   | 100          | 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<br>ТН2018/5      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200          | 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<br>ТН/2018/      | ЧАЙ КАРКАДЕ        | 200          | 1,50        |                     | 0,01         | 15,04        | 60,25         |              |             |             |               | 0,45                     |               |              | 0,05        |
| №108/П2<br>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        |
| №590/П2<br>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 подменю:</b> |                    | <b>88,00</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> |

**Правильный завтрак 12-18 лет (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          |
| №145/ЕС<br>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<br>ТН2018/3      | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                      | 100           | 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<br>ТН2018/5      | 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<br>ТН/2018/      | ЧАЙ КАРКАДЕ                             | 200           | 1,50         |                     | 0,01         | 15,04         | 60,25         |              |             |              |              | 0,45                     |               |               | 0,05        |
| №110/П2<br>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>10,53</b> | <b>34,69</b>        | <b>18,99</b> | <b>105,31</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> |

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (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          |
| №145/ЕС<br>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<br>ТН2018/3      | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                      | 100           | 1,54         | 18,93               | 9,56         | 15,40         | 223,57        | 0,07         | 0,11        | 0,15         |              | 31,49                    | 113,93        | 19,24         | 1,59        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                         | <b>101,00</b> | <b>10,53</b> | <b>34,69</b>        | <b>18,99</b> | <b>105,31</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> |

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



| N рец.                   | Наименование блюда             | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |              |              |              | Калории, ккал | Витамины, мг |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------------------------|--------------------------------|-------|------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                          |                                |       |      | Б                   | Ж            | У            | ккал         |               | B1           | B2          | С            | А,мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
|                          |                                |       |      |                     |              |              |              |               |              |             |              |              |                          |               |               |             |
| №204/ЕС<br>ТН2018/5      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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<br>ТН/2018/      | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)       | 200   | 0,01 |                     | 0,01         | 0,07         | 0,37         |               |              |             |              |              |                          |               |               |             |
| №109/П2<br>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>8,71</b>         | <b>34,66</b> | <b>19,11</b> | <b>87,04</b> | <b>659,00</b> | <b>0,18</b>  | <b>0,32</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> |

**Итого по подмену:**  
**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)**

|                          |                                              |       |      |              |              |              |               |               |             |             |              |               |               |               |               |              |
|--------------------------|----------------------------------------------|-------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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<br>013/5         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) | 250   | 2,19 | 5,69         | 4,31         | 21,84        | 148,88        | 0,27          | 0,10        | 14,13       | 20,00        | 34,84         | 96,26         | 38,31         | 2,17          |              |
| №364/ЕС<br>ТН2018/5      | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ                     | 120   | 0,40 | 17,36        | 8,66         | 3,98         | 163,24        | 0,07          | 0,08        | 4,17        | 92,50        | 19,63         | 138,96        | 66,87         | 1,25          |              |
| №150/ЕС<br>ТН2018/5      | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.                          | 180/9 | 3,05 | 3,80         | 7,27         | 30,48        | 202,56        | 0,22          | 0,14        | 37,26       | 36,00        | 23,03         | 111,21        | 42,98         | 1,71          |              |
| №498/ЕС<br>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<br>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<br>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>12,36</b> | <b>36,36</b> | <b>21,76</b> | <b>123,38</b> | <b>835,32</b> | <b>0,76</b> | <b>0,41</b> | <b>74,56</b> | <b>148,50</b> | <b>122,90</b> | <b>472,53</b> | <b>197,16</b> | <b>11,02</b> |

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

|                          |                                             |          |      |             |              |              |               |             |             |               |               |               |               |               |             |
|--------------------------|---------------------------------------------|----------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №4/ЕС<br>Н2018/5         | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>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        |
| №12/ЕС<br>ТН2018/5       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/17,5 | 1,81 | 6,30        | 6,35         | 18,12        | 154,79        | 0,15        | 0,12        | 22,10         | 3,52          | 22,32         | 112,45        | 33,67         | 1,69        |
| №364/ЕС<br>ТН2018/5      | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ                    | 120      | 0,40 | 17,36       | 8,66         | 3,98         | 163,24        | 0,07        | 0,08        | 4,17          | 92,50         | 19,63         | 138,96        | 66,87         | 1,25        |
| №150/ЕС<br>ТН2018/5      | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.                         | 180/9    | 3,05 | 3,80        | 7,27         | 30,48        | 202,56        | 0,22        | 0,14        | 37,26         | 36,00         | 23,03         | 111,21        | 42,98         | 1,71        |
| №498/ЕС<br>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<br>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>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>145,77</b> | <b>551,12</b> | <b>207,77</b> | <b>9,57</b> |

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



| 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    |  |      |
|                          |                    |       |      |                     |      |       |               |              |      |       |        |                          |       |       |       |  |      |
| №461/ЕС<br>ТН/2018/      | ЧАЙ КАРКАДЕ        | 200   | 1,50 | 0,01                | 0,01 | 15,04 | 60,25         |              |      |       | 0,45   |                          |       |       |       |  | 0,05 |
| №590/П2<br>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<br>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 |

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Звегинцева Е.А.

Меню на 17.01.2022 года (День 7)

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

| N реч.                             | 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>Завтрак "Лакомка" (День 7,)</b> |                                            |         |               |                     |              |              |               |              |             |              |              |                          |               |               |              |
| №145/ЕС<br>ТН2018/5                | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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<br>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<br>ТН2018/5                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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         |
| №498/ЕС<br>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         |
| №110/П2<br>013/мзд.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<br>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>111,00</b> | <b>11,65</b>        | <b>29,48</b> | <b>32,34</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:

Зав. производ. Л.А.

/Нигматуллина Л.А./

Калькулятор

Наварич Т.С.