

N рецепта	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
№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	
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00				24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого по подменю:			78,52	5,79	29,05	23,02	57,93	0,24	0,46	20,17	149,72	406,85	422,38	96,27	6,30			

Итого по подменю: 78,52
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30				14,32	27,07	12,03	0,52	
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,77	1,60	4,91	7,65	81,34	0,06	0,05	23,34	5,00			36,18	41,47	18,12	0,68	
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50			31,20	158,67	20,76	2,19	
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00			7,28	82,50	26,81	0,56	
№492/ЕС ТН2018/5	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	
№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 подменю:			78,52	11,85	26,26	30,57	118,41	0,29	0,31	30,96	54,50	130,98	386,86	102,62	7,03			

Итого по подменю: 78,52
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30				14,32	27,07	12,03	0,52	
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,77	1,60	4,91	7,65	81,34	0,06	0,05	23,34	5,00			36,18	41,47	18,12	0,68	
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50			31,20	158,67	20,76	2,19	
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00			7,28	82,50	26,81	0,56	
№492/ЕС ТН2018/5	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 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:			78,52	10,03	26,23	30,69	100,14	0,28	0,30	30,96	54,50	130,53	392,56	100,22	7,31			

Итого по подменю: 78,52
Полдник (День 4,)

№461/ЕС ТН2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25							0,45			0,05
--------------------	-------------	-----	------	--	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	------	--	--	------

"Утверждаю"
ООО "ЛемаС"

Директор  Лебедева М.С./



"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./



Меню на 17.03.2022 года (День 4)

Примерное меню для питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

N 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
Правильный завтрак 12-18 лет (День 4,)															
№79/ЕСТ H2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
№279/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГ/МОЛОКОМ.	200/30	5,42	24,94	12,15	54,24	426,22	0,17	0,42	6,83	279,98	340,52	84,62	1,68	
№652/ДИ ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48	2,40	3,60	1,80	0,08	
№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	
Итого по подменю:		88,00	10,62	29,57	13,25	106,22	663,16	0,30	0,48	22,31	67,88	317,88	404,12	116,42	6,06

Итого по подменю: 88,00 10,62 29,57 13,25 106,22 663,16 0,30 0,48 22,31 67,88 317,88 404,12 116,42 6,06

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 4,)

№62/ЕСТ H2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,06	20,00	169,73	215,37	57,65	1,28
№652/ДИ ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48	2,40	3,60	1,80	0,08	
№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	
№79/ЕСТ H2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого по подменю:		101,00	8,66	17,86	18,55	86,63	585,66	0,34	0,35	16,68	82,21	408,11	405,75	102,80	6,01

Итого по подменю: 101,00 8,66 17,86 18,55 86,63 585,66 0,34 0,35 16,68 82,21 408,11 405,75 102,80 6,01

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 4,)

№62/ЕСТ H2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45	0,75	6,75	9,15	7,53	139,44	0,03	0,09	0,14	62,21	202,78	139,28	15,05	0,77
№279/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9).	200/30	3,19	25,49	15,26	31,87	367,55	0,17	0,43	6,66	104,68	221,73	306,36	79,30	1,71
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								

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	Мg	Fe	
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подмену:				103,00	35,18	25,44	65,36	631,86	0,28	0,56	21,80	166,89	455,41	493,94	115,35	6,71

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50			23,86	45,12	20,05	0,86
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16		5,00	44,13	51,08	22,54	0,85
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91		25,00	34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04			32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№492/ЕС ТН2018/5	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 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 подмену:				111,00	31,17	38,45	142,47	1041,40	0,37	0,37	41,07	62,40	157,98	466,05	129,34	8,30

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50			23,86	45,12	20,05	0,86
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16		5,00	44,13	51,08	22,54	0,85
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91		25,00	34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04			32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№492/ЕС ТН2018/5	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 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:				111,00	11,47	29,56	38,37	921,92	0,33	0,35	41,07	62,40	152,93	454,35	120,34	8,18

Итого по подмену:

Полдник (День 4,)

№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25						0,45			0,05
---------------------	-------------	-----	------	--	------	-------	-------	--	--	--	--	--	------	--	--	------

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
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	13,17	54,73	8,51	0,72
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого по подменю:			8,14	6,22	9,03	81,47	431,98	0,11	0,08	4,00	46,28	27,62	68,73	16,51	3,57

Итого по подменю:

Зав. производ. _____

_____ /Нигматуллина Л.А./

Калькулятор

_____ /Наварич Т.С./

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС" /Звегинцева Е.А./

Директор Л.А. Лебедева М.С./

Директор М.А. Шабалин



Меню на 17.03.2022 года (День 4)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето 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	
Завтрак "Лакомка" (День 4,)															
№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50		23,86	45,12	20,05	0,86
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00	34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№492/ЕС ТН2018/5	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
№110/П2 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
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,08	3,48	5,88	30,82	190,08	0,06	0,04		30,85	8,46	36,42	5,65	0,48
Итого по подменю:			15,42	31,10	38,18	154,11	1084,83	0,33	0,34	11,91	88,25	117,71	433,99	105,85	7,53

Итого по подменю:

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