

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 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	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:				79,88	23,81	23,94	44,20	487,55	0,25	0,76	16,12	291,61	412,75	63,51	7,69

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА".	60	0,17	5,58	7,22	1,72	94,13	0,05	0,20	19,59	90,00	42,50	93,13	15,48	1,39	
№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09	
№307/ЕС ТН2018	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	0,59	12,00	3,41	5,88	102,34	0,10	0,15	2,04	40,14	50,80	193,12	45,68	1,09	
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19	
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
№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 подмену:				79,88	35,73	30,11	83,26	747,50	0,47	0,67	254,87	196,63	201,11	546,54	133,20	6,94

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА".	60	0,17	5,58	7,22	1,72	94,13	0,05	0,20	19,59	90,00	42,50	93,13	15,48	1,39	
№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,36	9,52	12,52	3,57	165,15	0,07	0,10	7,75	39,49	36,74	101,80	18,65	1,09	
№307/ЕС ТН2018	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	0,59	12,00	3,41	5,88	102,34	0,10	0,15	2,04	40,14	50,80	193,12	45,68	1,09	
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19	
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60	
№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:				79,88	35,70	30,23	64,99	675,02	0,46	0,66	254,87	196,63	200,66	552,24	130,80	7,22

Полдник (День 2,)

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20
---------------------	-----------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	--------	--------	-------	------

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	
																6,02
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	6,02	16,02	17,30	67,20	488,72	0,17	0,46	1,28	95,50	270,37	252,26	39,60	0,98	
Итого по подменю:				6,72	16,02	17,30	67,20	488,72	0,17	0,46	1,28	95,50	270,37	252,26	39,60	0,98

Итого по подменю:

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

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	
№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	1/170	1,47	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	28,32	29,66	45,37	561,63	0,28	0,92	16,29	378,15	333,21	491,46	70,21	8,50

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА"	100	0,29	9,30	12,03	2,86	156,88	0,08	0,34	32,65	150,00	70,83	155,22	25,80	2,31	
№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36	
№307/ЕС ТН2018	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	0,65	13,34	3,79	6,54	113,71	0,11	0,16	2,27	44,60	56,45	214,58	50,76	1,21	
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43	
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00			12,45	3,40	3,40	0,65	
№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	9,99	45,36	39,63	99,91	0,58	0,88	275,19	275,12	256,75	691,62	166,27	8,89

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА"	100	0,29	9,30	12,03	2,86	156,88	0,08	0,34	32,65	150,00	70,83	155,22	25,80	2,31	
№108/ЕС ТН2018/5	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,44	11,87	15,46	4,41	204,41	0,08	0,12	9,68	48,12	44,83	126,49	23,20	1,36	
№307/ЕС ТН2018	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	0,65	13,34	3,79	6,54	113,71	0,11	0,16	2,27	44,60	56,45	214,58	50,76	1,21	
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	53,79	116,63	39,11	1,43	
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60	
№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	
Итого по подмену:				111,00	7,94	45,31	39,83	79,44	0,56	0,86	275,19	275,12	256,30	701,12	162,27	9,39

Полдник (День 2,)

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
---------------------	------------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	-------	--------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,52	8,18	45,16	272,33	0,07	0,05	0,06	41,63	19,78	45,19	7,20	0,59		
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
Итого по подменю:				6,89	10,52	11,58	68,86	421,73	0,13	0,27	4,66	61,63	155,78	155,19	30,20	3,49

Заг. производ. Иде /Низматуллина Л.А/ Калькулятор Молова /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  Лебедева М.С./



"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звезгинцева Е.А./

Меню на 17.05.2022 года (День 2)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето) 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		
Завтрак "Лакомка" (День 2,)																	
№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,50	0,14	0,63	1,17	49,33	402,65	481,67	66,77	1,04		
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03		
№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		
№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		
№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		
Итого по подменю:				111,00	54,78	14,58	127,51	860,86	0,31	0,72	16,22	74,83	450,69	568,69	97,29	5,53	

Итого по подменю:

Зав. производ. 

/Нигматуллина Л.А./

Калькулятор 

Наварич Т.С./