

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *Ллебедева М.С.*

Директор *Ллебедева М.С.*

Меню на 17.12.2021 года (День 11)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) 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 7-11 лет (День 11,)															
№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№278/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,30	36,16	7,17	43,03	381,21	0,11	0,48	0,95	39,50	323,86	378,01	52,47	0,78
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№79/ЕСТ Н2018	БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79
Итого по подменю:			75,50	10,24	42,82	17,78	102,43	0,23	0,72	15,05	79,50	467,87	530,37	129,51	2,14

Итого по подменю:

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

№72/ЕСТ Н2018	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№231/ЕС ТН2018	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	167,61	214,94	57,53	1,26
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№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
№554/П2 013/5	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	3,90	4,86	8,31	38,98	250,13	0,07	0,05	0,05	53,60	14,95	47,41	7,47	0,77
Итого по подменю:			75,50	11,49	24,20	25,01	114,77	0,39	0,52	2,15	115,60	516,51	516,85	106,50	3,32

Итого по подменю:

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

№3/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,34	13,96	7,98	0,77
№364/ЕС ТН2018	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
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов)	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	15,28	47,20	8,40	0,86



/Звегинцева Е.А./

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			
№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		
Итого по подмену:		75,50	6,67	28,44	21,19	66,62	570,90	0,25	0,15	22,69	119,50	70,05	263,72	98,25	4,74			

Итого по подмену: 75,50
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)

№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30		
№105/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	200/5	0,61	1,66	4,88	6,08	74,86	0,03	0,03	16,10	7,50	35,29	41,59	15,40	0,57		
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,71	23,27	13,52	326,48	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35		
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ).	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	13,24	47,20	8,40	0,86		
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	1,57	0,10	0,04	15,71	63,60			3,00		3,25	2,20	3,00	0,17		
№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:		75,50	9,81	28,26	34,53	98,17	816,96	0,29	0,30	23,51	77,49	126,19	340,99	74,51	4,78		

Итого по подмену: 75,50
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 11,)

№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30		
№105/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	200/5	0,61	1,66	4,88	6,08	74,86	0,03	0,03	16,10	7,50	35,29	41,59	15,40	0,57		
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,71	23,27	13,52	326,48	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35		
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	15,28	47,20	8,40	0,86		
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,07	0,10	0,04	0,74	3,72			3,00		2,80	2,20	3,00	0,12		
№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:		75,50	8,72	29,79	34,93	87,36	783,08	0,30	0,29	23,51	77,49	132,38	367,89	77,11	5,68		

Итого по подмену: 75,50
Полдник (День 11,)

№468/ЕС ТН2018	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
№554/П2 013/5	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	3,90	4,86	8,31	38,98	250,13	0,07	0,05	0,05	53,60	14,95	47,41	7,47	0,77
			4,60	14,86	14,71	45,98	375,73	0,15	0,45	1,25	93,60	258,95	239,41	37,47	0,97

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Л. Сидорова Лебедева М.С./

Директор Звегинцева Е.А./

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

Меню на 17.12.2021 года (День 11)

Итого по подменю: 85,00 11,12 54,15 19,31 111,17 835,32 0,26 0,87 15,26 92,67 544,12 633,47 143,60 2,38

Итого по подменю: 98,00 11,97 24,99 25,11 119,60 805,11 0,41 0,53 2,15 115,60 518,81 525,55 109,80 3,52

Итого по подменю: 100 0,69 1,23 10,22 6,92 124,57 0,03 0,03 30,86 35,56 23,27 13,29 1,29

Итого по подменю: 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

Итого по подменю: 180 4,33 6,80 6,67 43,25 260,21 0,11 0,03 32,40 18,34 56,65 10,08 1,03

Правильный завтрак 12-18 лет (День 11,)

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 11,)

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 11,)

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
№68/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	0,98	1,66	7,45	9,79	113,09	0,03	0,02		40,00	7,00	20,40	6,60	0,42
№278/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	5,18	47,49	8,70	51,77	475,35	0,14	0,63	1,16	52,67	400,11	481,11	66,56	1,02
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№79/ЕСТ Н2018	БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ	2,77	1,98	0,66	27,72	124,74	0,05	0,07	13,20		10,56	36,96	55,44	0,79

№72/ЕСТ Н2018	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№231/ЕС ТН2018	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	167,61	214,94	57,53	1,26
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	2,90	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04			13,80	52,20	19,80	1,20
№554/П2 013/5	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	3,90	4,86	8,31	38,98	250,13	0,07	0,05	0,05	53,60	14,95	47,41	7,47	0,77

№3/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86			35,56	23,27	13,29
№364/ЕС ТН2018	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
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03

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		
																0,07	0,02
№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	
Итого по подменю:		100,00	7,67	30,07	26,39	76,60	664,10	0,28	0,16	35,03	124,90	87,33	282,48	105,24	5,43		

Итого по подменю:
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30		
№105/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,08	0,04	0,04	19,78	7,50	42,30	50,77	18,89	0,70		
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50		
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	15,89	56,65	10,08	1,03		
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	1,57	0,10	0,04	15,71	63,60			3,00		3,25	2,20	3,00	0,17		
№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 подменю:		108,00	11,80	33,09	39,42	117,96	959,82	0,36	0,35	27,21	87,67	146,05	396,36	88,71	5,63		

Итого по подменю:
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)

№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30		
№105/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,08	0,04	0,04	19,78	7,50	42,30	50,77	18,89	0,70		
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50		
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортв)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03		
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,07	0,10	0,04	0,74	3,72			3,00		2,80	2,20	3,00	0,12		
№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 подменю:		108,00	9,74	33,04	39,62	97,49	878,94	0,34	0,33	27,21	87,67	148,05	405,86	84,71	6,13		

Итого по подменю:
Полдник (День 11,)

№468/ЕС ТН2018	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																
								В1	В2	С	А,мкг	Са	P	Mg	Fe														
				Б	Ж	У																							
№554/П2 013/5	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	3,90	4,86	8,31	38,98	250,13	0,07	0,05	0,05	53,60	14,95	47,41	7,47	0,77	4,60	14,86	14,71	45,98	375,73	0,15	0,45	1,25	93,60	258,95	239,41	37,47	0,97	
Итого по подменю:																													

Итого по подменю:

Зав. производ. *ЛЛ* /Низматуллина Л.А./ Калькулятор *Шубов* /Наварич Т.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор _____ /Звегинцева Е.А./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор _____ /Лебедева М.С./

Меню на 17.12.2021 года (День 11)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (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 11,)															
№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	1,57	0,10	0,04	15,71	63,60			3,00		3,25	2,20	3,00	0,17
№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
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
Итого по подменю:		108,00	11,57	30,99	35,30	115,68	904,90	0,31	0,31	7,43	82,17	107,40	346,19	67,22	4,95

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