

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор *М.С. Лебедева* /Лебедева М.С./

Директор *Е.А. Зеегинцева* /Зеегинцева Е.А./

Меню на 18.01.2022 года (День 8)

Перспективное меню для питания детей 7-11 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
Правильный завтрак 7-11 лет (День 8,)															
№68/ЕСТ H2018	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
№233/ЕС ТН2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,20	5,16	24,96	163,05	0,05	0,15	0,80	15,00	115,52	119,73	24,78	0,35
№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	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
Итого по подменю:		78,52	8,19	9,70	13,61	81,90	489,58	0,19	0,22	16,28	55,00	158,12	195,03	59,88	4,95

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 8,)

№278/ЕС ТН2018/5	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
№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 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 H2018	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
Итого по подменю:		78,52	8,53	39,21	8,07	85,35	571,15	0,21	0,53	16,43	39,50	357,16	424,21	77,67	4,76

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 8,)

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ (ДИЕТА)	150/30	1,84	34,95	10,22	18,39	305,37	0,10	0,47	0,74	90,50	255,35	329,14	44,94	0,78
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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

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
№79/ЕСТ H2018	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
Итого по подменю:		78,52	4,73	38,01	11,36	47,29	443,47	0,18	0,52	18,74	90,50	291,05	380,74	5,67

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

№22/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25	13,91	23,30	16,37	0,79
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,60	0,07	0,05	17,82	26,06	45,19	18,23	0,66
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	14,12	9,99	9,00	182,57	0,08	0,13	2,94	20,29	156,43	24,36	2,35
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	4,74	6,66	21,30	164,10		0,08	2,67	10,39	113,12	74,32	2,51
№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 подменю:		78,52	9,84	26,47	27,54	94,62	732,75	0,27	0,38	227,68	57,50	399,34	154,08	8,49

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,49	0,58	4,93	4,91	66,32	0,03	0,03	4,25	13,91	23,30	16,37	0,79
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,60	0,07	0,05	17,82	26,06	45,19	18,23	0,66
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	14,12	9,99	9,00	182,57	0,08	0,13	2,94	20,29	156,43	24,36	2,35
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,51	4,74	6,66	21,30	164,10		0,08	2,67	10,39	113,12	74,32	2,51
№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 подменю:		78,52	8,76	28,00	27,94	83,81	698,87	0,28	0,37	227,68	57,50	426,24	156,68	9,39

Полдник (День 8,)

№467/ЕС ТН2018/5	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,04	0,26	1,20	20,00	180,00	28,00	0,20
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,52	4,52	8,18	45,16	272,33	0,07	0,05	0,06	41,63	45,13	7,18	0,58

№ 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
			5,48	10,32	13,18	54,76	378,93	0,11	0,31	1,26	61,63	259,44	225,13	35,18	0,78

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Лебедева М.С.*

Директор *Звегинцева Е.А.*

Меню на 18.01.2022 года (День 8)

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												
Правильный завтрак 12-18 лет (День 8,)																											
№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												
№233/ЕС ТН2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	154,03	159,64	33,03	0,46												
№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												
№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	5,26												
Итого по подмену:		88,00	9,51	11,89	15,43	95,04	567,43	0,23	0,28	16,54	60,00	198,93	243,64	71,43	5,26												

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 8,)

№278/ЕС ТН2018/5	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
№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 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	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	5,00
Итого по подмену:		101,00	9,41	50,54	9,60	94,09	665,29	0,24	0,68	16,64	52,67	433,41	527,31	91,76	5,00

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 8,)

№278/ЕС ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ(ДИЕТА	200/40	2,45	46,60	13,63	24,53	407,16	0,14	0,63	0,98	120,67	340,47	438,85	59,92	1,04
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№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	

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
№79/ЕСТ H2018	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	
Итого по подмену:		103,00	5,34	49,66	14,77	53,43	545,26	0,22	0,68	18,98	120,67	490,45	83,62	5,93	

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

№22/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08	23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,50	0,09	0,06	22,27	7,50	55,73	22,68	0,82
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	15,68	10,70	9,99	199,18	0,09	0,15	3,27	20,00	173,64	27,07	2,61
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	135,75	89,18	3,01
№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
№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	11,96	31,33	34,13	115,04	893,30	0,35	0,46	235,83	63,50	120,41	482,66	10,33

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 8,)

№22/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08	23,18	38,84	27,28	1,31
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,50	0,09	0,06	22,27	7,50	55,73	22,68	0,82
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	15,68	10,70	9,99	199,18	0,09	0,15	3,27	20,00	173,64	27,07	2,61
№248/ЕС ТН2013/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	3,01	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	135,75	89,18	3,01
№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	9,91	31,28	34,33	94,57	812,42	0,33	0,44	235,83	63,50	119,96	492,16	10,83

Полдник (День 8,)

№467/ЕС ТН2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,04	0,26	1,20	20,00	240,00	28,00	0,20
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,52	4,52	8,18	45,16	272,33	0,07	0,05	0,06	41,63	19,44	7,18	0,58

№ 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
			5,48	10,32	13,18	54,76	378,93	0,11	0,31	1,26	61,63	259,44	225,13	35,18	0,78

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

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

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор З. А. Звезгинцева /Звезгинцева Е.А./

Меню на 18.01.2022 года (День 8)

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

N рц.	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	
Завтрак "Лакомка" (День 8,)																
№22/ЕСТ Н2018/5	САПАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31	
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	15,68	10,70	9,99	199,18	0,09	0,15	3,27	20,00	22,41	173,64	27,07	2,61	
№255/ЕС ТН2018/5	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	
№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	
№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	
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,01	3,01	5,45	30,10	181,56	0,05	0,03	0,04	27,75	12,96	30,08	4,79	0,39	
Итого по подменю:				14,19	31,85	32,03	141,84	983,65	0,39	0,35	210,39	80,15	103,14	360,51	90,02	7,52

Зав. производ. Л. С. Лебедева

/Нигматуллина Л.А/ Калькулятор

И. С. Наварич /Наварич Т.С./