

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

Директор Л. Сидор
/Лебедева М.С./



"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Л. Сидор
/Зеегинцева Е.А./

Меню на 18.05.2022 года (День 3)

№ 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
Правильный завтрак 7-11 лет (День 3,)															
№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№229/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,80	5,51	4,95	27,97	178,49	0,12	0,15	0,68	15,00	110,27	151,24	29,42	1,44
№229/ЕС ТН2018/5	ЖИДКАЯ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	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
№541/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		9,93	18,93	15,04	99,17	608,28	0,30	0,40	3,61	140,50	163,79	317,54	58,70	4,07
Итого по подменю:		79,88													

Итого по подменю: 79,88

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,13	0,01	0,01	15,22		25,34	18,70	8,64	0,35
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	5,03	19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40	25,28	266,38	59,85	3,04
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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
Итого по подменю:		79,88	9,13	25,42	27,02	91,22	710,09	0,21	0,21	20,22	38,40	67,60	344,56	86,75	4,99

Итого по подменю: 79,88

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	0,20	1,01	6,06	2,04	66,75	0,01	0,01	16,12		26,69	19,63	9,12	0,36
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	5,03	19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40	25,28	266,38	59,85	3,04
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04
Итого по подменю:		79,88	5,23	20,76	26,31	52,65	530,39	0,13	0,18	21,12	76,80	54,97	347,41	79,75	4,40

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe				
																К	Б	Ж	У
№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	
		79,88	7,50	25,44	27,15	75,03	646,19	0,20	0,20	21,12	38,40	68,65	351,19	84,83	5,30				

Итого по подменю:

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)

№145/ЕС 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
№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		18,01	51,97	19,52	0,83
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
№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
		79,88	10,94	41,50	31,16	109,30	883,98	0,35	0,49	37,57	78,48	115,01	571,01	233,02	9,94

Итого по подменю:

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)

№145/ЕС 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
№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		18,01	51,97	19,52	0,83
№439/Ди ет.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	0,05	24,14	20,74	0,46	285,06	0,12	0,20	3,65	51,48	21,55	209,63	26,15	1,72
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64
№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
		79,88	9,85	43,03	31,56	98,49	850,10	0,36	0,48	37,57	78,48	119,16	597,91	235,62	10,84

Итого по подменю:

Полдник (День 3,)

№498/ЕС 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
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
																0,56
№79/ЕСТ H2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	4,19	4,19	61,76	301,49	0,09	0,07	18,00	3,50	46,55	60,90	27,60	6,62	
Итого по подменю:				6,17	4,19	4,19	61,76	301,49	0,09	0,07	18,00	3,50	46,55	60,90	27,60	6,62

Итого по подменю:

Зав. производ. Иде / Низматуллина Л.А./ Калькулятор Иде / Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор  Лебедева М.С.



"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 18.05.2022 года (День 3)

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 3,)															
№266/ЕС ТН2018/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№229/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	147,03	201,65	39,22	1,91
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№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
№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:			88,00	10,86	20,76	16,70	667,78	0,34	0,45	3,83	145,50	200,55	367,95	68,50	4,54

Итого по подменю: **88,00**

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3,)															
№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36	42,23	31,17	14,39	0,58	
															№329/ЕС ТН2018
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		1,58	0,86	0,07	
№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	
Итого по подменю:			101,00	10,30	29,34	34,44	839,20	0,24	0,25	30,71	44,80	88,70	401,43	102,47	5,73

Итого по подменю: **101,00**

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3,)															
№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №9)	100	0,33	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36	42,08	31,17	14,39	0,57	
															№329/ЕС ТН2018
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		1,58	0,86	0,04	
Итого по подменю:			101,00	10,30	29,34	34,44	839,20	0,24	0,25	30,71	44,80	88,70	401,43	102,47	5,73

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3,)															
№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №9)	100	0,33	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36	42,08	31,17	14,39	0,57	
															№329/ЕС ТН2018
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		1,58	0,86	0,04	
Итого по подменю:			101,00	10,30	29,34	34,44	839,20	0,24	0,25	30,71	44,80	88,70	401,43	102,47	5,73

№ п/п	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
№109/П2 13/5	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:		103,00	8,47	29,31	34,56	84,63	766,72	0,23	0,24	30,71	44,80	88,25	407,13	100,07	6,02

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

№145/ЕС 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
№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04
№439/Ди т.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06		23,94	232,93	29,05	1,91
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90		24,96	248,06	164,34	5,56
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
№108/П2 Д13/5	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 Д13/5	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	13,11	48,08	35,68	130,98	1037,96	0,42	0,56	42,26	89,60	130,67	666,05	274,80	11,67

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)

№145/ЕС 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
№113/ЕС ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04
№439/Ди т.сб.М2	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06		23,94	232,93	29,05	1,91
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90		24,96	248,06	164,34	5,56
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64
№109/П2 О13/5	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	11,05	48,03	35,88	110,51	957,08	0,40	0,54	42,26	89,60	130,22	675,55	270,80	12,17

Полдник (День 3,)

№498/ЕС 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
№590/П2 О13/изд.	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02			3,50	10,15	7,00	0,74

№ п/п	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				ХЕ	Б			У	B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe
					Ж	З										
№79/ЕСТ-2018		ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08
Итого по подменю:			6,17	4,19	4,19	61,76	301,49	0,09	0,07	18,00	3,50	46,55	60,90	27,60	6,62	

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *Лябедина М.С.*



"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Звегинцева Е.А.*

Меню на 18.05.2022 года (День 3)

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				
			ХЕ	Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак "Лакомка" (День 3,)															
№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)														
№439/Ди	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,05	26,83	23,04	0,51	316,74	0,13	0,22	4,06	57,20	23,94	232,93	29,05	1,91
вт.сб.М2															
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56
ТН2018/5	РАССЫПЧАТАЯ.														
№491/ЕС	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
ТН2018/5	ВИТАМИНОМ С)														
№110/П2	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
013/изд.5															
№573/П2	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО	60	4,77	5,80	4,49	47,74	254,57	0,09	0,05	0,36	8,38	13,95	56,45	10,19	0,79
013/5	ТЕСТА														
Итого по подменю:		111,00	14,83	49,43	37,01	148,29	1124,35	0,36	0,53	26,12	97,98	117,50	640,14	253,98	11,02

Итого по подменю: *111,00* /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор *Наварич Т.С.*

Зав. производ. *Лябедина М.С.*