"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор _____ /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор _____ /Звегинцева Е.А./

Меню на 19.05.2021 года (День 21)

НП "ЛИДЕР" (Питание детей 7-11 лет)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
Правильный завтрак 7-11 лет (День 21,)															
№72/ЕСТН2018	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
№232/ЕСТН2018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,76	5,88	5,80	27,57	186,01	0,16	0,14	0,76	15,00	116,04	150,36	37,32	0,91
№459/ЕСТН2018	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/П2013/5	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
№468/ЕСТН2018	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
Итого по подмену:		**75,50**	6,56	20,02	14,73	65,49	475,16	0,29	0,45	4,38	77,00	448,72	407,44	79,68	2,22
Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 21,)															
№278/ЕСТН2018	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
№459/ЕСТН2018	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/П2013/5	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/ЕСТН2018	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 подмену:		**75,50**	9,55	40,58	8,14	95,51	617,84	0,21	0,57	17,03	39,50	344,50	442,65	118,67	2,24
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 21,)															
№278/ЕСТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА	180/30	2,16	41,75	11,15	21,64	353,87	0,12	0,56	0,87	98,40	301,04	391,00	53,39	0,91
№458/ЕСТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2013/5	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	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
№447/ЕСТН2018	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ (диета №9)	130	1,35	0,55	0,55	13,45	60,92	0,04	0,03	13,72		21,95	15,09	12,35	3,02
Итого по подмену:		**75,50**	4,64	44,64	12,12	46,35	472,97	0,19	0,60	14,59	98,40	329,89	437,89	73,24	4,86

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 21,)

№148/ЕСТН2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
№101/ЕСТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,76	1,60	4,90	7,59	80,88	0,06	0,05	22,75	7,50	32,10	40,38	18,18	0,66
№329/ЕСТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200г	200	4,19	16,40	16,87	41,93	385,14	0,10	0,15	1,76	32,00	21,06	221,99	49,87	2,53
№498/ЕСТН2018	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
№108/П2013/5	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
№109/П2013/5	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:		**75,50**	10,66	25,64	28,13	106,65	782,82	0,28	0,28	32,71	39,50	107,86	365,17	105,75	8,14

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 21,)

№148/ЕСТН2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
№101/ЕСТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,76	1,60	4,90	7,59	80,88	0,06	0,05	22,75	7,50	32,10	40,38	18,18	0,66
№329/ЕСТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200г	200	4,19	16,40	16,87	41,93	385,14	0,10	0,15	1,76	32,00	21,06	221,99	49,87	2,53
№498/ЕСТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17
Итого по подмену:		**75,50**	8,60	26,60	28,29	86,05	708,22	0,31	0,31	48,71	39,50	107,86	422,77	118,55	7,18

Полдник (для 2-х разового питания) (День 21,)

№460/ЕСТН2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08
№528/ЕСТН2018	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	75	3,23	12,34	2,98	32,27	205,20	0,09	0,13	0,07	19,30	51,67	107,16	15,48	0,72
Итого по подмену:			4,48	13,79	4,23	44,72	272,05	0,10	0,20	0,37	24,30	111,97	152,16	22,48	0,80

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

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор _____ /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор _____ /Звегинцева Е.А./

Меню на 19.05.2021 года (День 21)

НП "ЛИДЕР" (Питание детей 12-18 лет)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
Правильный завтрак 12-18 лет (День 21,)															
№72/ЕСТН2018	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
№232/ЕСТН2018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250г	250	4,60	9,80	9,66	45,96	310,02	0,27	0,24	1,26	25,00	193,40	250,61	62,20	1,52
№459/ЕСТН2018	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/П2013/5	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
№468/ЕСТН2018	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
Итого по подмену:		**85,00**	8,40	23,94	18,59	83,88	599,17	0,40	0,55	4,88	87,00	526,08	507,69	104,56	2,83
Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 21,)															
№278/ЕСТН2018	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
№459/ЕСТН2018	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/П2013/5	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/ЕСТН2018	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 подмену:		**95,00**	10,43	51,91	9,67	104,25	711,98	0,24	0,72	17,24	52,67	420,75	545,75	132,76	2,48
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 21,)															
№278/ЕСТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА	220/40	2,67	51,13	14,24	26,69	439,49	0,15	0,69	1,07	125,93	370,92	480,09	65,55	1,13
№458/ЕСТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№109/П2013/5	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	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
№447/ЕСТН2018	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ (диета №9)	130	1,35	0,55	0,55	13,45	60,92	0,04	0,03	13,72		21,95	15,09	12,35	3,02
Итого по подмену:		**100,00**	5,15	54,02	15,21	51,40	558,59	0,22	0,73	14,79	125,93	399,77	526,98	85,40	5,08

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 21,)

№148/ЕСТН2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
№101/ЕСТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,94	1,97	5,94	9,44	99,10	0,07	0,06	28,43	7,50	39,05	49,72	22,62	0,82
№329/ЕСТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	4,82	18,86	19,40	48,22	442,91	0,11	0,17	2,03	36,80	24,22	255,28	57,35	2,92
№498/ЕСТН2018	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
№108/П2013/5	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/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подмену:		**108,00**	13,02	31,58	35,64	130,16	968,31	0,36	0,35	41,46	44,30	141,27	452,50	131,97	9,79

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 21,)

№148/ЕСТН2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
№101/ЕСТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,94	1,97	5,94	9,44	99,10	0,07	0,06	28,43	7,50	39,05	49,72	22,62	0,82
№329/ЕСТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	4,82	18,86	19,40	48,22	442,91	0,11	0,17	2,03	36,80	24,22	255,28	57,35	2,92
№498/ЕСТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№109/П2013/5	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:		**108,00**	10,09	30,97	35,56	101,00	850,91	0,35	0,36	57,46	44,30	136,67	490,80	138,97	8,32

Полдник (для 2-х разового питания) (День 21,)

№460/ЕСТН2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08
№528/ЕСТН2018	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,58	9,87	2,38	25,81	164,16	0,07	0,10	0,06	15,44	41,33	85,73	12,39	0,58
Итого по подмену:			3,83	11,32	3,63	38,26	231,01	0,08	0,17	0,36	20,44	101,63	130,73	19,39	0,66

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

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор _____ /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор _____ /Звегинцева Е.А./

Меню на 19.05.2021 года День 21

Столовая (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	N рец.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ								
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	38,00	100	2,24	7,66	2,71	0,27	88,75	№13/Диет.
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	38,00	100	2,33	6,58	2,90	0,29	80,14	№84/М201
САЛАТ ПО-КОМИ-ПЕРМЯЦКИ (ИЗ КВ.КАПУСТЫ С	45,00	100	7,30	15,24	2,90	0,29	177,90	№52/1994
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	30,00	100	3,29	10,09	7,74	0,77	134,95	№32/ЕСТН
ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	25,00	100	1,90	8,90	7,70	0,77	118,50	№148/ЕСТ
ПЕРВЫЕ БЛЮДА								
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	25,00	250/5	1,97	5,94	9,44	0,94	99,10	№101/ЕСТ
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60,00	100	13,28	9,64	4,52	0,45	157,99	№343/П20
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	95,00	220	23,51	23,48	20,41	2,04	387,00	№327/ЕСТ
ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 100г	65,00	100	12,47	15,21	10,87	1,09	230,23	№322/ЕСТ
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200г	70,00	200	16,40	16,87	41,93	4,19	385,14	№329/ЕСТ
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	55,00	100	18,93	9,56	15,40	1,54	223,57	№347/ЕСТ
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г	50,00	90	10,80	19,80	1,80	0,18	228,60	№351/ЕСТ
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ	65,00	150/30	36,16	7,17	43,03	4,30	381,21	№278/ЕСТ
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ.	35,00	100/5	3,74	10,94	12,95	1,30	165,23	229/94
БЛЮДА ИЗ КРУП								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	30,00	200	7,84	7,73	36,76	3,68	248,01	№232/ЕСТ
ГАРНИРЫ								
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	30,00	150	4,12	9,13	19,64	1,96	177,23	№174/ЕСТ
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ	35,00	150	3,69	8,42	18,63	1,86	165,03	№179/ЕСТ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	25,00	150	5,66	5,56	36,04	3,60	216,84	№255/ЕСТ
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ С ПОМИДОРАМИ	45,00	100	2,01	21,07	6,02	0,60	221,74	№69/1994
НАПИТКИ								
ЧАЙ С САХАРОМ	6,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/ЕСТ
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	9,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТ
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	10,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	12,00	200						
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	20,00	200	1,00	0,20	22,00	2,20	93,80	№498/ЕСТ
ВЫПЕЧКА								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	2,50	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,50	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П20
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	35,00	100	11,16	12,02	31,16	3,12	277,44	№534/ЕСТ
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	35,00	100	11,22	13,81	32,00	3,20	297,19	№533/ЕСТ
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	25,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
ПИРОЖОК СЛОЕНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	25,00	60	3,50	9,66	18,61	1,86	175,43	689/94
ПИРОЖОК СЛОЕНЫЙ С МЯСОМ	32,00	60	9,38	14,58	19,00	1,90	244,72	689/94
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	30,00	72	7,49	4,91	29,48	2,95	192,05	696/94
БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ" 60Г	12,00	60	6,10	1,72	31,06	3,11	164,12	№594/П20
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	35,00	85	8,83	15,87	33,09	3,31	310,49	№1099/82
СОУСЫ								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТ

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