

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *Л. С. Лебедева*

Лебедева М.С.

/Звегинцева Е.А./

Директор

Меню на 19.10.2021 года (День 8)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2

N реч.	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

**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	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>75,50</b>	<b>8,19</b>	<b>9,70</b>	<b>13,61</b>	<b>81,90</b>	<b>489,58</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>16,28</b>	<b>55,00</b>	<b>158,12</b>	<b>195,03</b>	<b>59,88</b>	<b>4,95</b>

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

№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>75,50</b>	<b>8,53</b>	<b>39,21</b>	<b>8,07</b>	<b>85,35</b>	<b>571,15</b>	<b>0,21</b>	<b>0,53</b>	<b>16,43</b>	<b>39,50</b>	<b>357,16</b>	<b>424,21</b>	<b>77,67</b>	<b>4,76</b>

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

№278/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (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



№ рецепта	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
№79/ЕСТН2018	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>75,50</b>	<b>4,73</b>	<b>38,01</b>	<b>11,36</b>	<b>47,29</b>	<b>443,47</b>	<b>0,18</b>	<b>0,52</b>	<b>18,74</b>	<b>90,50</b>	<b>291,05</b>	<b>380,74</b>	<b>68,64</b>	<b>5,67</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)**

№22/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,60	0,07	0,05	17,82	7,50	26,06	45,19	18,23	0,66
№346/ЕСТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	14,12	9,99	9,00	182,57	0,08	0,13	2,94	20,00	20,29	156,43	24,36	2,35
№213/ЕСТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,13	4,74	6,66	21,30	164,10		0,08	2,67	30,00	10,39	113,12	74,32	2,51
№493/ЕСТН2018	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/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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>75,50</b>	<b>9,46</b>	<b>26,47</b>	<b>27,54</b>	<b>94,62</b>	<b>732,75</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>227,68</b>	<b>57,50</b>	<b>96,90</b>	<b>399,34</b>	<b>154,08</b>	<b>8,49</b>

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

№22/ЕСТН2018	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/ЕСТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	0,91	1,64	4,96	9,10	87,60	0,07	0,05	17,82	7,50	26,06	45,19	18,23	0,66
№346/ЕСТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	0,90	14,12	9,99	9,00	182,57	0,08	0,13	2,94	20,00	20,29	156,43	24,36	2,35
№213/ЕСТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,13	4,74	6,66	21,30	164,10		0,08	2,67	30,00	10,39	113,12	74,32	2,51
№493/ЕСТН2018	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/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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>75,50</b>	<b>8,38</b>	<b>28,00</b>	<b>27,94</b>	<b>83,81</b>	<b>698,87</b>	<b>0,28</b>	<b>0,37</b>	<b>227,68</b>	<b>57,50</b>	<b>101,05</b>	<b>426,24</b>	<b>156,68</b>	<b>9,39</b>

**Полдник (День 8,)**

№469/ЕСТН2018	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,04	0,26	1,20	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№544/ЕСТН2018	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,52	4,52	8,18	45,16	272,33	0,07	0,05	0,06	41,63	19,44	45,13	7,18	0,58

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
			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 Ильдар / 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 19.10.2021 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
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 8,)</b>															
№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	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>85,00</b>	<b>9,51</b>	<b>11,89</b>	<b>15,43</b>	<b>95,04</b>	<b>567,43</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>16,54</b>	<b>60,00</b>	<b>198,93</b>	<b>243,64</b>	<b>71,43</b>	<b>5,26</b>

Итого по подменю: 85,00

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

№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>98,00</b>	<b>9,41</b>	<b>50,54</b>	<b>9,60</b>	<b>94,09</b>	<b>665,29</b>	<b>0,24</b>	<b>0,68</b>	<b>16,64</b>	<b>52,67</b>	<b>433,41</b>	<b>527,31</b>	<b>91,76</b>	<b>5,00</b>

Итого по подменю: 98,00

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

№278/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(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,		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	ккал	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			
<b>Итого по подменю:</b>				<b>100,00</b>	<b>5,34</b>	<b>49,66</b>	<b>14,77</b>	<b>53,43</b>	<b>545,26</b>	<b>0,22</b>	<b>0,68</b>	<b>18,98</b>	<b>120,67</b>	<b>376,17</b>	<b>490,45</b>	<b>83,62</b>	<b>5,93</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8, )**

№22/ЕСТ H2018	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	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,50	0,09	0,06	22,27	31,50	55,73	22,68	0,82			
№346/ЕС ТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	15,68	10,70	9,99	199,18	0,09	0,15	3,27	22,41	173,64	27,07	2,61			
№213/ЕС ТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	2,56	5,69	8,00	25,56	196,92	0,10	0,10	3,21	12,47	135,75	89,18	3,01			
№493/ЕС ТН2018	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			
<b>Итого по подменю:</b>				<b>108,00</b>	<b>11,51</b>	<b>31,33</b>	<b>34,13</b>	<b>115,04</b>	<b>893,30</b>	<b>0,35</b>	<b>0,46</b>	<b>235,83</b>	<b>63,50</b>	<b>120,41</b>	<b>482,66</b>	<b>193,61</b>	<b>10,33</b>

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

№22/ЕСТ H2018	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	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,50	0,09	0,06	22,27	31,50	55,73	22,68	0,82			
№346/ЕС ТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	15,68	10,70	9,99	199,18	0,09	0,15	3,27	22,41	173,64	27,07	2,61			
№213/ЕС ТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	2,56	5,69	8,00	25,56	196,92	0,10	0,10	3,21	12,47	135,75	89,18	3,01			
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	24,66	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			
<b>Итого по подменю:</b>				<b>108,00</b>	<b>9,46</b>	<b>31,28</b>	<b>34,33</b>	<b>94,57</b>	<b>812,42</b>	<b>0,33</b>	<b>0,44</b>	<b>235,83</b>	<b>63,50</b>	<b>119,96</b>	<b>492,16</b>	<b>189,61</b>	<b>10,83</b>

**Полдник (День 8, )**

№469/ЕС ТН2018	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	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,52	4,52	8,18	45,16	272,33	0,07	0,05	0,06	41,63	19,44	45,13	7,18	0,58

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
	Итого по подменю:		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

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



"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *Л. С. Лебедева*

Лебедева М.С.

Директор

/Звегинцева Е.А./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Меню на 19.10.2021 года (День 8)

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

№ 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
<b>Завтрак "Лакомка" (День 8, )</b>															
№22/ЕСТ ТН2018	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
№346/ЕС ТН2018	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
№213/ЕС ТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	2,56	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	12,47	135,75	89,18	3,01
№493/ЕС ТН2018	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/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
№544/ЕС ТН2018	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	<b>12,42</b>	<b>30,74</b>	<b>33,36</b>	<b>124,15</b>	<b>920,36</b>	<b>0,28</b>	<b>0,42</b>	<b>213,60</b>	<b>83,75</b>	<b>97,27</b>	<b>439,61</b>	<b>169,12</b>	<b>9,50</b>

Зав. производ. *Л. С. Лебедева* /Ниематуллина Л.А./ Калькулятор *Л. С. Лебедева* /Наварич Т.С./