

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

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

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Е.А. Звезгинцева* /Звезгинцева Е.А./

Меню на 20.01.2022 года (День 10)

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 10,)															
№70/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87
№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
№232/ЕС ТН2018/5	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
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
Итого по подменю:		78,52	9,47	16,67	14,73	94,53	578,16	0,31	0,38	0,94	135,00	160,54	292,71	67,67	3,81

Итого по подменю: 78,52

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 10,)

№303/ЕС ТН2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	0,67	14,15	6,73	6,67	144,01	0,11	0,16	0,53	45,23	61,79	220,28	47,46	1,08
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,32	54,89	17,84	0,37
№156/ЕС ТН2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,29	25,82	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№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
Итого по подменю:		78,52	8,59	23,35	12,92	85,82	553,45	0,32	0,30	53,26	69,23	119,14	377,62	105,40	7,07

Итого по подменю: 78,52

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 10,)

№303/ЕС ТН2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	0,67	14,15	6,73	6,67	144,01	0,11	0,16	0,53	45,23	61,79	220,28	47,46	1,08
---------------------	-------------------------------------	----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe			
																К	Б	Ж
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,32	54,89	17,84	0,37			
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,23	1,36	1,25	2,29	25,82	0,05	0,06	37,73	6,00	14,93	28,05	9,20	0,76			
№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			
№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			
Итого по подменю:				78,52	23,32	13,04	72,54	500,93	0,31	0,29	53,26	69,23	118,84	383,32	103,00	7,37		

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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	
№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		14,62	51,27	19,32	0,81	
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	21,35	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	25,46	26,95	263,17	49,45	3,87	
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55	
№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	
№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:				78,52	29,88	30,52	95,52	776,61	0,39	0,34	52,13	25,46	108,91	410,29	102,31	8,11

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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	
№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		14,62	51,27	19,32	0,81	
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	21,35	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	25,46	26,95	263,17	49,45	3,87	
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50	
№109/П2 013/5	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 подменю:				78,52	30,68	30,79	78,07	712,05	0,39	0,33	53,03	25,46	112,11	427,52	102,89	8,71

Полдник (День 10,)

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
№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
№535/ЕС ТН2018/5	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	3,91	6,27	6,15	39,06	236,73	0,10	0,06	0,05	40,88	25,27	63,55	10,24	0,76
Итого по подменю:			6,11	7,27	6,35	61,06	330,53	0,12	0,08	4,05	40,88	39,27	77,55	18,24	3,56

Зав. производ. СД /Исигматуллина Л.А./ Калькулятор Исигматуллина Л.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 20.01.2022 года (День 10)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
№70/ЕСТ H2018	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	3,25	1,76	3,83	32,48	171,61	0,04	0,03	0,18	20,00	10,70	22,05	9,05	0,87	
№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	
№232/ЕС ТН2018/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,68	7,84	7,73	36,76	248,01	0,21	0,19	1,01	20,00	154,72	200,49	49,76	1,22	
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03	
№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	
Итого по подменю:				10,39	18,63	16,66	103,72	640,16	0,36	0,43	1,19	140,00	199,22	342,84	80,11	4,12

Правильный завтрак 12-18 лет (День 10, бутер)

Итого по подменю: 88,00 10,39 18,63 16,66 103,72 640,16 0,36 0,43 1,19 140,00 199,22 342,84 80,11 4,12

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 10, бутер)

№303/ЕС ТН2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,72	7,48	7,41	160,02	0,13	0,18	0,59	50,25	68,65	244,76	52,73	1,20	
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,32	54,89	17,84	0,37	
№156/ЕС ТН2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22	
№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03	
№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	
№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:				101,00	8,80	25,74	14,42	87,93	0,38	0,35	75,96	77,85	134,95	418,93	116,18	7,65

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 10, бутер)

№303/ЕС ТН2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	0,74	15,72	7,48	7,41	160,02	0,13	0,18	0,59	50,25	68,65	244,76	52,73	1,20
---------------------	------------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

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		
																В	Г
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02	18,00	4,32	54,89	17,84	0,37			
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	23,88	44,88	14,71	1,22			
№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			
№79/ЕСТ Н2018	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:				103,00	7,76	25,83	14,66	77,59	545,74	0,37	0,35	78,96	77,85	139,45	427,93	116,48	8,61

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10, буфер)

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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			
№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	18,27	64,09	24,15	1,01			
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	289,49	54,40	4,26			
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55			
№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:				111,00	10,49	33,24	37,28	104,83	888,10	0,45	0,39	67,89	28,00	132,15	461,90	117,84	8,93

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10, буфер)

№9/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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		
№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	18,27	64,09	24,15	1,01		
№327/ЕС ТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	289,49	54,40	4,26		
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50	27,75	19,25	7,50	1,50		
№109/П2 013/5	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 подменю:				111,00	8,54	33,99	37,54	814,96	0,45	0,38	67,89	28,00	133,85	478,20	117,94	9,51

Полдник (День 10, буфер)

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Звегинцева Е.А.

Меню на 20.01.2022 года (День 10)

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 10, бутер)																
№9/ЕСТ ТН2018/5	САПАТ 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	
№297/ЕС ТН2018	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ).	100	0,30	13,48	7,61	2,95	134,19	0,14	0,13	2,48	39,40	32,12	145,13	27,52	0,61	
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,64	2,53	3,62	26,43	148,42	0,03	0,02		18,00	4,32	54,89	17,84	0,37	
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22	
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55	
№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	
№535/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	2,60	4,18	4,10	26,04	157,82	0,07	0,04	0,03	27,25	16,85	42,37	6,83	0,51	
Итого по подменю:				111,00	12,28	29,23	28,17	122,73	0,44	0,34	88,74	94,25	161,40	395,59	106,19	6,37

Итого по подменю:

Зав. производ. Молова

/Ниематуллина Л.А./

Калькулятор

Молова /Наварич Т.С./