

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л. М. С.*



"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *З. А. А.*



Меню на 20.10.2021 года (День 9)

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 9,)

№76/ЕСТ ТН2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	2,40	3,00		0,02
№226/ЕС ТН2018	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,20	6,33	10,21	31,95	244,99	0,09	0,18	0,95		40,00	143,83	130,20	21,54	0,46
№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
№459/ЕС ТН2018	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
№542/ЕС ТН2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,90	4,26	5,40	28,95	181,46	0,07	0,03			15,90	9,45	38,44	6,36	0,53
Итого по подменю:		75,50	9,56	14,69	23,37	95,45	651,43	0,24	0,25	3,83	95,90	170,36	216,72	45,26	2,08	

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 9,)

№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20			10,20	18,00	8,40	0,30
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47		62,51	41,46	170,01	18,98	1,28
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49		27,00	43,55	96,93	32,51	1,18
№459/ЕС ТН2018	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:		75,50	6,46	23,12	30,33	64,55	624,02	0,32	0,36	35,04	89,51	112,19	344,42	78,15	4,36	

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

№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20			10,20	18,00	8,40	0,30
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47		62,51	41,46	170,01	18,98	1,28

№ 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	
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	43,55	96,93	32,51	1,18	
№459/ЕС ТН2018	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	
№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	
Итого по подменю:				75,50	23,09	30,45	51,27	571,50	0,31	0,35	35,04	89,51	111,89	350,12	75,75	4,66

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ.	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,07	33,78	12,10	0,48	
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,03	1,62	0,89	10,34	55,87	0,05	0,05	16,90	7,50	35,91	45,05	21,20	0,94	
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,84	0,17	0,12	0,22	23,52	16,37	133,97	20,01	1,88	
№385/ЕС ТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	6,29	78,98	25,65	0,53	
№484/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93	
№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:				75,50	23,98	31,26	109,33	815,09	0,41	0,27	30,18	58,02	88,29	354,08	99,96	6,29

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

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ.	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,07	33,78	12,10	0,48	
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	200/5	0,83	1,62	0,89	8,34	47,89	0,05	0,05	16,90	7,50	35,85	45,05	21,20	0,93	
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,84	0,17	0,12	0,22	23,52	16,37	133,97	20,01	1,88	
№385/ЕС ТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	6,29	78,98	25,65	0,53	
№484/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88	
№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:				75,50	24,73	31,52	92,79	753,93	0,41	0,26	30,18	58,02	90,08	370,38	100,06	6,87

Полдник (День 9,)

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

Директор *Л. Сидорова*

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Звегинцева Е.А.*

Меню на 20.10.2021 года (День 9)

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

№ 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 12-18 лет (День 9,)

№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	2,40	3,00		0,02
№226/ЕС ТН2018	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,20	6,33	10,21	31,95	244,99	0,09	0,18	0,95		40,00	143,83	130,20	21,54	0,46
№459/ЕС ТН2018	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 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
№542/ЕС ТН2018	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100	5,79	8,52	10,80	57,90	362,92	0,13	0,06			31,80	18,90	76,87	12,72	1,06
Итого по подменю:		85,00	11,96	18,16	28,67	119,57	809,39	0,28	0,27	3,83	111,80	177,51	246,45	48,32	2,41	

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 9,)

№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20			10,20	18,00	8,40	0,30
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47	62,51	41,46	170,01	18,98	1,28	
№374/ЕС ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	52,26	116,32	39,02	1,42	
№459/ЕС ТН2018	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:		98,00	6,89	23,76	31,52	68,90	654,76	0,35	0,39	40,14	94,91	120,90	363,81	84,66	4,60	

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

№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20			10,20	18,00	8,40	0,30
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47	62,51	41,46	170,01	18,98	1,28	

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	
№374/ЕС ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40	52,26	116,32	39,02	1,42	
№459/ЕС ТН2018	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	
№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	
Итого по подменю:				100,00	23,73	31,64	55,62	602,24	0,34	0,38	40,14	94,91	120,60	369,51	82,26	4,90

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,12	56,30	20,17	0,79	
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,29	1,99	0,93	12,88	67,85	0,06	0,06	21,12	7,50	43,82	55,56	26,39	1,17	
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,49	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09	
№385/ЕС ТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	7,55	94,78	30,78	0,64	
№484/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93	
№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 подменю:				108,00	28,91	38,68	134,91	1004,20	0,52	0,33	40,46	66,03	109,93	435,20	127,17	7,55

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

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,12	56,30	20,17	0,79	
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,04	1,99	0,93	10,38	57,87	0,06	0,06	21,12	7,50	43,74	55,56	26,39	1,16	
№168/М2 003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,49	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09	
№385/ЕС ТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	7,55	94,78	30,78	0,64	
№484/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88	
№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:				108,00	28,08	38,74	108,21	894,04	0,49	0,31	40,46	66,03	107,10	434,10	120,67	7,73

Полдник (День 9,)

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	
№459/ЕС ТН2018	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
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01				5,50	25,00	4,50	0,40
№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:				6,28	4,32	2,91	62,72	294,29	0,09	0,04	17,88		32,68	43,08	18,86	3,77

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Л. С. Лебедева

М. С. Лебедева

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Е. А. Звезгинцева

Меню на 20.10.2021 года (День 9)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20			18,00	10,20	8,40	0,30
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47	62,51		170,01	41,46	18,98	1,28
№374/ЕС ТН2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40		116,32	52,26	39,02	1,42
№484/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	1,89	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00			4,40	6,85	3,60	0,93
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	25,68	128,40	0,08	0,03				57,90	13,80	17,40	1,53
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	37,75	186,30	0,04	0,01				25,00	5,50	4,50	0,40
Итого по подменю:			108,00	11,53	27,50	877,31	0,40	0,41	41,26	94,91	130,07	391,63	91,90	5,86	5,86

Завтрак "Лакомка" (День 9,)

Зав. производ. Л. С. Лебедева

/Исмамуллина Л.А./

Калькулятор М. С. Лебедева

Наварич Т.С./