

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

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

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

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

Меню на 20.12.2021 года (День 1)

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

№ 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	Mg	Fe	
№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38	
№229/ЕС ТН2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	144,91	201,22	39,09	1,90	
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03	
№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	
№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	
Итого по подменю:				75,50	17,27	15,73	106,90	638,70	0,28	0,29	0,97	62,05	265,16	327,77	63,69	3,31

Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,)

№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	
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	127,89	236,27	19,89	2,41	
№458/ЕС ТН2018	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	
№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	
Итого по подменю:				75,50	21,73	22,70	90,20	652,67	0,26	0,58	15,52	271,61	169,19	321,27	54,39	7,14

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)

№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
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	127,89	236,27	19,89	2,41

№ 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	Mg	Fe		
№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		
Итого по подменю:		75,50	4,37	18,93	20,86	43,64	438,07	0,21	0,57	18,52	271,61	170,49	319,67	51,09	8,23		

Итого по подменю: 75,50
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	0,59	1,05	6,05	5,91	82,35	0,02	0,03	25,07		28,09	19,85	10,62	0,38		
№93/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,33	3,11	1,06	13,25	74,91	0,09	0,06	10,44	7,50	41,28	80,32	27,21	1,34		
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	17,04	8,60	13,86	201,21	0,06	0,10	0,14		28,34	102,54	17,31	1,43		
№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		
№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		
№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	10,26	30,15	22,59	102,48	734,39	0,43	0,37	65,14	34,50	169,06	371,54	113,05	8,66		

Итого по подменю: 75,50
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	0,31	1,11	6,06	3,06	71,18	0,02	0,03	26,42		29,44	20,78	11,10	0,38		
№93/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,21	3,11	1,06	12,05	70,12	0,09	0,06	10,44	7,50	41,24	80,32	27,21	1,34		
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	17,04	8,60	13,86	201,21	0,06	0,10	0,14		28,34	102,54	17,31	1,43		
№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		
№498/ЕС ТН2018	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/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		
Итого по подменю:		75,50	8,65	32,74	23,00	86,39	686,63	0,48	0,40	82,49	34,50	174,97	449,37	132,13	8,21		

Итого по подменю: 75,50
Полдник (День 1,)

№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03		
-------------------	---------------	-----	------	--	--	-------	-------	--	--	--	--	------	--	--	------	--	--

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
№538/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 75Г	75	4,35	7,15	6,70	43,54	263,00	0,11	0,07		41,88	16,96	67,78	10,45	0,91
Итого по подменю:				5,36	7,15	6,70	53,59	303,20	0,11	0,07	41,88	17,26	67,78	10,45	0,94

Итого по подменю:

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

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор /Звездинцева Е.А./

"Утверждаю"

ООО "ЛемаС"

Директор /Лебедева М.С./

Меню на 20.12.2021 года (День 1)

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

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		
Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)																	
№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55		
№229/ЕС ТН2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	144,91	201,22	39,09	1,90		
№458/ЕС ТН2018	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		
№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		
Итого по подмену:		85,00	12,06	22,47	18,70	120,51	740,73	0,32	0,33	1,04	82,21	367,29	419,60	77,64	4,41		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)

№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
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21
№458/ЕС ТН2018	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
№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
Итого по подмену:		98,00	9,15	26,24	28,42	91,37	726,75	0,29	0,74	15,69	358,15	211,58	399,72	61,02	7,94

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)

№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
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21

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				
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07		0,28											
№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
Итого по подменю:				100,00	5,22	25,00	26,86	52,27	550,75	0,26	0,73	18,69	358,15	217,48	419,32	62,72	9,65		

Итого по подменю:
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85		137,25	0,03	0,04	41,79			46,81	33,09	17,71			0,63
№93/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,65	3,85	1,13	16,51		91,64	0,11	0,07	13,05	7,50		50,52	99,65	33,91			1,68
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40		223,57	0,07	0,11	0,15			31,49	113,93	19,24			1,59
№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
№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
№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	12,53	35,71	29,05	125,23	906,12	0,53	0,44	89,58	39,90	213,48	452,29	141,88	10,05		

Итого по подменю:
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)

№1/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	0,51	1,85	10,09	5,10		118,63	0,03	0,04	44,04			49,06	34,64	18,51			0,64
№93/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,50	3,85	1,13	15,02		85,65	0,11	0,07	13,05	7,50		50,48	99,65	33,91			1,67
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40		223,57	0,07	0,11	0,15			31,49	113,93	19,24			1,59
№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
№498/ЕС ТН2018	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/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
Итого по подменю:				108,00	9,72	36,75	29,25	97,29	802,71	0,55	0,46	107,83	39,90	215,69	513,34	154,68	9,20		

Итого по подменю:
Полдник (День 1,)

№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05		40,20						0,30					0,03
-------------------	---------------	-----	------	--	--	-------	--	-------	--	--	--	--	--	------	--	--	--	--	------

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

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

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

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

Меню на 20.12.2021 года (День 1)

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	
№1/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	137,25	0,03	0,04	41,79		46,81	33,09	17,71	0,63	
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59	
№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	
№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	
№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	
№538/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	13,57	54,23	8,36	0,73	
Итого по подменю:				108,00	13,39	36,00	33,08	133,89	977,88	0,48	0,41	76,53	65,90	171,93	389,47	8,70

Завтрак "Лакомка" (День 1,)

Зав. производ. Л.А. Нигматуллина /Нигматуллина Л.А./

Калькулятор Н.А. Назарич /Назарич Т.С./