

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

Директор  Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 21.01.2022 года (День 11)

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 11,)																											
№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												
№278/ЕС ТН2018/5	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												
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15												
№79/ЕСТ H2018	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 подменю:		78,52	10,24	42,82	17,78	102,43	741,18	0,23	0,72	15,05	79,50	467,87	530,37	129,51	2,14												

Итого по подменю: 78,52 10,24 42,82 17,78 102,43 741,18 0,23 0,72 15,05 79,50 467,87 530,37 129,51 2,14

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

№72/ЕСТ H2018	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
№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,06	20,00	167,61	214,94	57,53	1,26
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№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
№554/П2 013/5	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	3,90	4,86	8,31	38,98	250,13	0,07	0,05	0,05	53,60	14,95	47,41	7,47	0,77
Итого по подменю:		78,52	11,49	24,20	25,01	114,77	781,61	0,39	0,52	2,15	115,60	516,51	516,85	106,50	3,32

Итого по подменю: 78,52 11,49 24,20 25,01 114,77 781,61 0,39 0,52 2,15 115,60 516,51 516,85 106,50 3,32

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

№3/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,34	13,96	7,98	0,77
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сорт	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	15,28	47,20	8,40	0,86

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		
№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 подмену:				78,52	28,44	21,19	66,62	570,90	0,25	0,15	22,69	119,50	70,05	263,72	98,25	4,74	

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5	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		
№105/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	200/5	0,61	1,66	4,88	6,08	74,86	0,03	0,03	16,10	7,50		35,29	41,59	15,40	0,57		
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,71	23,27	13,52	326,48	0,07	0,20	0,21	42,99		50,41	174,10	21,91	1,35		
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ).	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00		13,24	47,20	8,40	0,86		
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	1,57	0,10	0,04	15,71	63,60			3,00			3,25	2,20	3,00	0,17		
№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 подмену:				78,52	28,26	34,53	98,17	816,96	0,29	0,30	23,51	77,49	126,19	340,99	74,51	4,78		

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

№145/ЕС ТН2018/5	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		
№105/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	200/5	0,61	1,66	4,88	6,08	74,86	0,03	0,03	16,10	7,50		35,29	41,59	15,40	0,57		
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,71	23,27	13,52	326,48	0,07	0,20	0,21	42,99		50,41	174,10	21,91	1,35		
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00		15,28	47,20	8,40	0,86		
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,07	0,10	0,04	0,74	3,72			3,00			2,80	2,20	3,00	0,12		
№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 подмену:				78,52	29,79	34,93	87,36	783,08	0,30	0,29	23,51	77,49	132,38	367,89	77,11	5,68		

Полдник (День 11,)

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00		244,00	192,00	30,00	0,20	
---------------------	--------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	--	--------	--------	-------	------	--

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		
№554/П2 013/5	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	3,90	4,86	8,31	38,98	250,13	0,07	0,05	0,05	53,60	14,95	47,41	7,47	0,77		
			4,60	14,86	14,71	45,98	375,73	0,15	0,45	1,25	93,60	258,95	239,41	37,47	0,97		

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

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

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

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

Меню на 21.01.2022 года (День 11)

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

№ п.п.	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 11,)															
№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
№278/ЕС ТН2018/5	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
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№79/ЕСТ Н2018	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 подменю:		88,00	11,12	54,15	19,31	111,17	835,32	0,26	0,87	15,26	92,67	544,12	633,47	143,60	2,38

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 11,)

№72/ЕСТ Н2018	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
№231/ЕС ТН2018/5	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,06	20,00	167,61	214,94	57,53	1,26
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	2,90	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04			13,80	52,20	19,80	1,20
№554/П2 013/5	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	3,90	4,86	8,31	38,98	250,13	0,07	0,05	0,05	53,60	14,95	47,41	7,47	0,77
Итого по подменю:		101,00	11,97	24,99	25,11	119,60	805,11	0,41	0,53	2,15	115,60	518,81	525,55	109,80	3,52

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 11,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		35,56	23,27	13,29	1,29
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из ТВ.СОРТОВ	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03

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		
№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:				103,00	7,67	30,07	26,39	76,60	664,10	0,28	0,16	35,03	124,90	87,33	282,48	105,24	5,43

Итого по подменю: 103,00
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5	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			
№105/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,08	0,04	0,04	19,78	7,50	42,30	50,77	18,89	0,70			
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50			
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	15,89	56,65	10,08	1,03			
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	1,57	0,10	0,04	15,71	63,60			3,00		3,25	2,20	3,00	0,17			
№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:				111,00	11,80	33,09	39,42	117,96	959,82	0,36	0,35	27,21	87,67	146,05	396,36	88,71	5,63	

Итого по подменю: 111,00
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)

№145/ЕС ТН2018/5	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			
№105/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,08	0,04	0,04	19,78	7,50	42,30	50,77	18,89	0,70			
№206/М2 003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50			
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортв)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03			
№494/ЕС ТН2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,07	0,10	0,04	0,74	3,72			3,00		2,80	2,20	3,00	0,12			
№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:				111,00	9,74	33,04	39,62	97,49	878,94	0,34	0,33	27,21	87,67	148,05	405,86	84,71	6,13	

Итого по подменю: 111,00
Полдник (День 11,)

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20		
---------------------	--------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	--------	--------	-------	------	--	--

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	
№554/П2 013/5	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	3,90	4,86	8,31	38,98	250,13	0,07	0,05	0,05	53,60	14,95	47,41	7,47	0,77	
Итого по подменю:				4,60	14,86	14,71	45,98	375,73	0,15	0,45	1,25	93,60	258,95	239,41	37,47	0,97

Итого по подменю:

Зав. производ. 

_____ /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор

 /Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

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

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./

Директор

Меню на 21.01.2022 года (День 11)

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

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
Завтрак "Лакомка" (День 11,)														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	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
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	18,34	56,65	10,08	1,03
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	1,57	0,10	0,04	15,71	63,60			3,00		3,25	2,20	3,00	0,17
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
	1шт	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
Итого по подменю:	111,00	11,57	30,99	35,30	115,68	904,90	0,31	0,31	7,43	82,17	107,40	346,19	67,22	4,95

Итого по подменю: 111,00 11,57 30,99 35,30 115,68 904,90 0,31 0,31 7,43 82,17 107,40 346,19 67,22 4,95

Зав. производ. Л. С. Лебедева

/Нигматуллина Л.А./ Калькулятор

/Наварич Т.С./