

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  Лебедева М.С.



"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./



Меню на 21.10.2021 года (День 6)

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 6,)																											
№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												
№269/П2 013/5	КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150	2,96	6,32	8,55	29,63	220,75	0,17	0,16	2,33	33,00	130,61	162,45	40,23	1,27												
№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 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 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:		75,50	7,88	16,06	14,88	78,75	513,70	0,31	0,30	20,35	75,00	365,29	340,03	81,09	5,78												

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 6,)

№1/ЕСТ H2018	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
№517/ЕС ТН2018/5	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	4,18	22,72	18,43	41,83	424,04	0,16	0,19	0,78	41,75	36,58	228,26	30,04	3,27
№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	8,37	28,55	25,21	83,69	676,18	0,26	0,25	28,73	41,75	81,65	307,59	58,92	5,25

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 6,)

№1/ЕСТ H2018	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
№517/ЕС ТН2018/5	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	4,18	22,72	18,43	41,83	424,04	0,16	0,19	0,78	41,75	36,58	228,26	30,04	3,27
№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

№ п.з.	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		
№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:		75,50	7,04	28,52	25,33	70,41	623,66	0,25	0,24	28,73	41,75	81,35	313,29	56,52	5,55		

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 6,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30		14,00	27,00	12,01	0,51
№120/ЕС ТН2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	1,35	7,53	9,92	13,47	173,27	0,09	0,11	12,45	12,00	25,99	122,04	33,43	1,22
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	0,87	15,36	9,92	8,68	185,64	0,08	0,17	0,21	14,40	41,77	171,09	25,48	2,31
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	6,49	82,34	26,77	0,55
№489/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	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:		75,50	11,01	32,43	32,25	110,04	860,63	0,32	0,38	23,46	53,40	110,00	465,17	117,19	6,29

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 6,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30		14,00	27,00	12,01	0,51
№121/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14	1,46	4,74	3,35	14,61	107,55	0,13	0,09	17,94	5,70	19,23	85,70	27,45	1,00
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	0,87	15,36	9,92	8,68	185,64	0,08	0,17	0,21	14,40	41,77	171,09	25,48	2,31
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	6,49	82,34	26,77	0,55
№489/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (без сахара)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	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:		75,50	10,04	31,17	26,08	100,37	761,03	0,37	0,35	28,95	47,10	107,39	455,73	113,81	6,97

Полдник (День 6,)

№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
№537/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	5,85	10,19	9,83	58,51	363,31	0,22	0,19	13,91	47,33	81,10	154,37	33,65	1,60

№ 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
			6,88	10,26	9,84	68,78	404,70	0,22	0,19	16,79	47,33	84,28	155,95	34,51	1,67
Итого по подменю:															

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *Л. С. Лебедева*

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Е.А. Звезгинцева*

Звезгинцева Е.А.

Меню на 21.10.2021 года (День 6)

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													
Правильный завтрак 12-18 лет (День 6,)																												
№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													
№269/П2 013/5	КАША "ЯНТАРНАЯ".	200	3,95	8,43	39,50	294,34	0,23	0,22	3,10	44,00	174,14	216,60	53,64	1,69														
№459/ЕС ТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	10,27	41,39			2,88		3,18		0,86	0,07														
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	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	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30														
Итого по подменю:		85,00	8,87	18,17	17,73	88,62	0,37	0,36	21,12	86,00	408,82	394,18	94,50	6,20														

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 6,)

№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
№517/ЕС ТН2018/5	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	4,18	22,72	18,43	41,83	424,04	0,16	0,19	0,78	41,75	36,58	228,26	30,04	3,27
№461/ЕС ТН2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	20,01	120,12		0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№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	9,74	32,67	32,10	97,37	809,81	0,31	0,42	43,47	41,75	226,71	429,97	90,35	6,10

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 6,)

№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
№517/ЕС ТН2018/5	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	4,18	22,72	18,43	41,83	424,04	0,16	0,19	0,78	41,75	36,58	228,26	30,04	3,27
№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

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	
№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:				100,00	29,32	29,37	69,60	659,94	0,26	0,25	47,70	41,75	102,32	328,08	64,41	5,81

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 6,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50		23,33	45,01	20,02	0,85	
№120/ЕС ТН2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,68	9,41	12,40	16,84	216,59	0,11	0,14	15,56	15,00	32,49	152,55	41,79	1,52	
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	17,07	11,02	9,64	206,26	0,09	0,19	0,23	16,00	46,41	190,10	28,31	2,56	
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	7,78	98,80	32,12	0,66	
№489/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	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 подмену:				108,00	38,91	41,18	135,38	1068,63	0,42	0,46	30,79	63,40	136,36	566,56	148,34	7,69

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 6,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50		23,33	45,01	20,02	0,85	
№121/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	1,83	5,93	4,19	18,26	134,44	0,17	0,11	22,42	7,12	24,03	107,12	34,31	1,25	
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	17,07	11,02	9,64	206,26	0,09	0,19	0,23	16,00	46,41	190,10	28,31	2,56	
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	6,49	82,34	26,77	0,55	
№489/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (без сахара)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	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:				108,00	34,62	32,09	108,40	861,07	0,45	0,40	37,65	50,12	126,16	514,17	131,51	7,81

Полдник (День 6,)

№459/ЕС ТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№537/ЕС ТН2018	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	5,85	10,19	9,83	58,51	363,31	0,22	0,19	13,91	47,33	81,10	154,37	33,65	1,60

N реч.	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
	Итого по подменю:		6,88	10,26	9,84	68,78	404,70	0,22	0,19	16,79	47,33	84,28	155,95	34,51	1,67

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

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

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

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми
Директор Е.А. Звезгинцева /Звезгинцева Е.А./

Меню на 21.10.2021 года (День 6)

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	
№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50		23,33	45,01	20,02	0,85	
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	17,07	11,02	9,64	206,26	0,09	0,19	0,23	16,00	46,41	190,10	28,31	2,56	
№384/ЕС ТН2018	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	7,78	98,80	32,12	0,66	
№489/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,74	0,21	0,15	17,43	71,91		0,01	4,50		7,95	4,80	2,10	0,17	
№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	
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	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 подмену:			108,00	12,38	29,42	30,54	888,20	0,30	0,32	15,23	50,40	105,07	414,61	103,95	6,19	

Зав. производ. Л.А. Нигматуллина /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор Т.С. Назарич /Назарич Т.С./