

№ 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		
																К	Д
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01	0,01	0,07	0,37											
№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	7,87	27,61	34,18	78,71	732,96	0,27	0,26	6,88	89,51	83,29	322,15	57,64	4,91

Итого по подменю: 75,50

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46		10,15	18,27	9,77	0,43		
№101/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,76	1,60	4,90	7,59	80,88	0,06	0,05	22,75	7,50	32,10	40,38	18,18	0,66		
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200Г	200	4,19	16,40	16,87	41,93	385,14	0,10	0,15	1,76	32,00	21,06	221,99	49,87	2,53		
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65		
№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	10,19	23,96	27,66	101,95	752,92	0,28	0,31	233,97	39,50	89,56	341,94	98,62	5,80

Итого по подменю: 75,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46		10,15	18,27	9,77	0,43		
№101/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,94	1,97	5,94	9,44	99,10	0,07	0,06	28,43	7,50	39,05	49,72	22,62	0,82		
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200Г	200	4,19	16,40	16,87	41,93	385,14	0,10	0,15	1,76	32,00	21,06	221,99	49,87	2,53		
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60		
№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	9,29	25,86	29,10	92,99	737,26	0,30	0,31	239,65	39,50	100,66	378,18	105,66	6,86

Итого по подменю: 75,50

Полдник (День 2,)

№469/ЕС ТН2018	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,04	0,26	1,20	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74	
№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	

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор

Лебедева М.С.

Директор

/Звегинцева Е.А./

Меню на 21.12.2021 года (День 2)

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 2,)															
№285/ЕС ТН2018	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	6,27	45,80	8,65	62,72	511,87	0,14	0,55	0,68	61,33	330,65	435,78	59,73	1,19
№461/ЕС ТН2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№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:		85,00	10,69	48,77	9,56	106,95	709,22	0,24	0,60	15,68	61,33	362,00	478,38	83,13	5,14

Итого по подменю: 85,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 2,)

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48
№351/ЕС ТН2018	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	0,20	12,00	22,00	2,00	254,00	0,19	0,15			27,00	159,00	20,00	1,80
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03			32,40	56,65	10,08	1,03
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25								0,05
№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	9,78	25,23	35,91	97,78	815,57	0,43	0,25	7,35	32,40	70,73	307,11	64,59	4,89

Итого по подменю: 98,00

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 2,)

№73/П20 13/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,18	1,72	6,51	11,81	112,71	0,05	0,04	7,35		13,59	33,56	17,11	0,48
№193/М2 003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	0,68	17,62	28,30	6,82	352,48	0,07	0,23	2,96		49,75	204,01	22,78	1,54
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сорт	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03			32,40	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		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
																0,01	0,07
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01	0,01	0,07	0,37											
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	22,38	115,80	0,07	0,02				13,80	63,60	15,00	1,86		
Итого по подменю:		100,00	8,44	30,82	84,33	841,57	0,30	0,32	10,31	107,41	95,48	357,82	64,97	4,91			

Итого по подменю:
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		16,92	30,45	16,28	0,71		
№101/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,94	1,97	5,94	9,44	99,10	0,07	0,06	28,43	7,50	39,05	49,72	22,62	0,82		
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	4,82	18,86	19,40	48,22	442,91	0,11	0,17	2,03	36,80	24,22	255,28	57,35	2,92		
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65		
№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	12,11	28,75	34,69	121,16	912,41	0,35	0,36	246,23	44,30	111,04	414,15	123,65	7,03		

Итого по подменю:
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77		16,92	30,45	16,28	0,71		
№101/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,94	1,97	5,94	9,44	99,10	0,07	0,06	28,43	7,50	39,05	49,72	22,62	0,82		
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	4,82	18,86	19,40	48,22	442,91	0,11	0,17	2,03	36,80	24,22	255,28	57,35	2,92		
№493/ЕС ТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60		
№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	10,06	28,70	34,89	100,69	831,53	0,33	0,34	246,23	44,30	110,59	423,65	119,65	7,53		

Итого по подменю:
Полдник (День 2,)

№469/ЕС ТН2018	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,04	0,26	1,20	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74		
№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		

№ 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
			5,03	9,03	9,03	50,34	318,73	0,12	0,31	16,20	23,50	274,15	228,00	48,50	4,24

Итого по подменю:

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Л.А. Ниематуллина

М.С. Лебедева

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Е.А. Звезгинцева

Меню на 21.12.2021 года (День 2)

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
№67/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	20	0,73	1,23	3,78	7,31	68,30	0,03	0,02		20,00	4,65	14,55	4,95	0,31
№278/ЕС ТН2018	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
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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:		108,00	9,17	49,44	13,21	91,76	683,82	0,22	0,69	19,16	72,67	434,01	515,46	87,71	5,34

Завтрак "Лакомка" (День 2,)

Итого по подменю:

Зав. производ. Л.А. Ниематуллина

М.С. Лебедева /Калькулятор

Е.А. Звезгинцева /Наварич Т.С./