

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *Л. М. С.* Лебедева М.С./

/Звегинцева Е.А./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

Меню на 22.09.2021 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/ЕС 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
№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	

Итого по подменю: 75,50

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	

Итого по подменю: 75,50

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	

Итого по подменю: 75,50

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		
																К	Б
№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	

Итого по подменю:
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 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

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

№42/ЕСТ Н2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 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

Итого по подменю:
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. Л.А. /Низматуллина Л.А./ Калькулятор Т.С. /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./



Меню на 22.09.2021 года (День 9)

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 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	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	0,07
№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	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	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															

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	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	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	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	0,07
№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	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															

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	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	1,28

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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	5,56	23,73	31,64	55,62	0,34	0,38	40,14	94,91	120,60	369,51	82,26	4,90	

Итого по подменю:
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	13,50	28,91	38,68	134,91	0,52	0,33	40,46	66,03	109,93	435,20	127,17	7,55

Итого по подменю:
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	10,82	28,08	38,74	108,21	0,49	0,31	40,46	66,03	107,10	434,10	120,67	7,73

Итого по подменю:
Полдник (День 9,)

№ 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. Л.А. / Нигматуллина Л.А. Калькулятор М.А. / Наварич Т.С.

"Утверждаю"
 ООО "ЛеМаС"

Директор Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./

Директор

Меню на 22.09.2021 года (День 9)

Итого по подменю: **108,00** 11,53 27,50 33,97 115,27 877,31 0,40 0,41 41,26 94,91 130,07 391,63 91,90 5,86

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 9,)														
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	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	0,57	14,68	23,58	5,68	293,73	0,06	0,19	2,47	41,46	170,01	18,98	1,28	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	52,26	116,32	39,02	1,42	
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	
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	
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: **108,00** 11,53 27,50 33,97 115,27 877,31 0,40 0,41 41,26 94,91 130,07 391,63 91,90 5,86

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