

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л.С. Лебедева*

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Звезгинцева Е.А.*

Меню на 22.10.2021 года (День 11)

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р

Правильный завтрак 7-11 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/ЕСТ ТН2018	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/ЕСТ 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:		75,50	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 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/ЕСТ ТН2018	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/ЕСТ 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:		75,50	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 Н2018	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/ЕСТ ТН2018	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/ЕСТ ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов	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	Мg	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:				75,50	28,44	21,19	66,62	570,90	0,25	0,15	22,69	119,50	70,05	263,72	98,25	4,74	4,74

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)

№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		
№105/ЕС ТН2018	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	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:				75,50	28,26	34,53	98,17	816,96	0,29	0,30	23,51	77,49	126,19	340,99	74,51	4,78	4,78

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

№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		
№105/ЕС ТН2018	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	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:				75,50	29,79	34,93	87,36	783,08	0,30	0,29	23,51	77,49	132,38	367,89	77,11	5,68	5,68

Полдник (День 11,)

№468/ЕС ТН2018	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 *Н.И.И.И.* /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор 

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 22.10.2021 года (День 11)

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 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/ЕСТ 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
№464/ЕСТ 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:		85,00	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/ЕСТ ТН2018	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/ЕСТ 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:		98,00	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	САПАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ 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/ЕСТ ТН2018	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/ЕСТ ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из ТВ.сорт	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 реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	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:				100,00	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		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№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					
№105/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,08	0,04	0,04	19,78	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	56,01	193,44	24,34	1,50					
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	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:				108,00	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		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)

№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					
№105/ЕС ТН2018	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	0,75	2,02	5,88	7,50	91,08	0,04	0,04	19,78	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	56,01	193,44	24,34	1,50					
№255/ЕС ТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортв)	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	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:				108,00	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		

Полдник (День 11,)

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

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Л.С. Лебедева*

Лебедева М.С.

Директор *Е.А. Звезгинцева*

/Звезгинцева Е.А./

Меню на 22.10.2021 года (День 11)

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	
№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	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:				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 "Лакомка" (День 11,)

Зав. производ. *Л.С. Лебедева*

/Нигматуллина Л.А./

Калькулятор *Т.С. Наварич*

Т.С. Наварич