

"Утверждаю"



Директор

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

/Звегинцева Е.А./



Директор

Меню на 22.11.2021 года (День 1)

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калорий, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)</b>																	
№62/ЕСТ H2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	0,73	3,91	6,52	7,31	103,71	0,03	0,06	0,07	42,05	107,55	75,45	10,20	0,38		
№229/ЕС ТН2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	6,61	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	144,91	201,22	39,09	1,90		
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03		
№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		
№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		
<b>Итого по подменю:</b>		<b>75,50</b>	<b>10,70</b>	<b>17,27</b>	<b>15,73</b>	<b>106,90</b>	<b>638,70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>0,97</b>	<b>62,05</b>	<b>265,16</b>	<b>327,77</b>	<b>63,69</b>	<b>3,31</b>		

Итого по подменю:

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,)

№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
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	127,89	236,27	19,89	2,41
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>75,50</b>	<b>9,04</b>	<b>21,73</b>	<b>22,70</b>	<b>90,20</b>	<b>652,67</b>	<b>0,26</b>	<b>0,58</b>	<b>15,52</b>	<b>271,61</b>	<b>169,19</b>	<b>321,27</b>	<b>54,39</b>	<b>7,14</b>

Итого по подменю:

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)

№79/ЕСТ H2018	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
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	127,89	236,27	19,89	2,41



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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>18,93</b>	<b>20,86</b>	<b>43,64</b>	<b>438,07</b>	<b>0,21</b>	<b>0,57</b>	<b>18,52</b>	<b>271,61</b>	<b>170,49</b>	<b>319,67</b>	<b>51,09</b>	<b>8,23</b>	

**Итого по подменю:**  
**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)**

№1/ЕСТ Н2018	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			
№93/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,33	3,11	1,06	13,25	74,91	0,09	0,06	10,44	7,50	41,28	80,32	27,21	1,34			
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	17,04	8,60	13,86	201,21	0,06	0,10	0,14		28,34	102,54	17,31	1,43			
№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			
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80			
№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			
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>10,26</b>	<b>30,15</b>	<b>22,59</b>	<b>102,48</b>	<b>0,43</b>	<b>0,37</b>	<b>65,14</b>	<b>34,50</b>	<b>169,06</b>	<b>371,54</b>	<b>113,05</b>	<b>8,66</b>		

**Итого по подменю:**  
**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)**

№1/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	0,31	1,11	6,06	3,06	71,18	0,02	0,03	26,42		29,44	20,78	11,10	0,38			
№93/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,21	3,11	1,06	12,05	70,12	0,09	0,06	10,44	7,50	41,24	80,32	27,21	1,34			
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	17,04	8,60	13,86	201,21	0,06	0,10	0,14		28,34	102,54	17,31	1,43			
№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			
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40			
№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			
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>8,65</b>	<b>32,74</b>	<b>23,00</b>	<b>86,39</b>	<b>0,48</b>	<b>0,40</b>	<b>82,49</b>	<b>34,50</b>	<b>174,97</b>	<b>449,37</b>	<b>132,13</b>	<b>8,21</b>		

**Итого по подменю:**  
**Полдник (День 1,)**

№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20					0,30			0,03		
-------------------	---------------	-----	------	--	--	-------	-------	--	--	--	--	------	--	--	------	--	--

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
№538/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 75Г	75	4,35	7,15	6,70	43,54	263,00	0,11	0,07		41,88	16,96	67,78	10,45	0,91
<b>Итого по подменю:</b>				5,36	7,15	6,70	53,59	303,20	0,11	0,07	41,88	17,26	67,78	10,45	0,94

Итого по подменю:

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



**"Утверждаю"**

ООО "ЛемаС"  Дебедева М.С.  
 Директор 

**"Согласовано"**

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми  /Звегинцева Е.А./  
 Директор 

**Меню на 22.11.2021 года (День 1)**

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55		
№229/ЕС ТН2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,73	7,34	37,30	237,99	0,16	0,20	0,90	20,00	144,91	201,22	39,09	1,90		
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01		10,05	40,20					0,30			0,03		
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53		
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40		
<b>Итого по подменю:</b>			<b>85,00</b>	<b>22,47</b>	<b>18,70</b>	<b>740,73</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>1,04</b>	<b>82,21</b>	<b>367,29</b>	<b>419,60</b>	<b>77,64</b>	<b>4,41</b>		

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)**

**Итого по подменю: 85,00 22,47 18,70 120,51 740,73 0,32 0,33 1,04 82,21 367,29 419,60 77,64 4,41**

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)**

№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
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01		10,05	40,20					0,30			0,03
№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
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1шт	3,78	3,65	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
<b>Итого по подменю:</b>			<b>98,00</b>	<b>26,24</b>	<b>28,42</b>	<b>726,75</b>	<b>0,29</b>	<b>0,74</b>	<b>15,69</b>	<b>358,15</b>	<b>211,58</b>	<b>399,72</b>	<b>61,02</b>	<b>7,94</b>

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)**

№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
№267/ЕС ТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21



N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	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 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02					18,40	84,80	20,00	2,48	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>100,00</b>	5,22	25,00	26,86	52,27	550,75	0,26	0,73	18,69	358,15	217,48	419,32	62,72	9,65	

**Итого по подменю:**  
**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)**

№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
№93/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,65	3,85	1,13	16,51	91,64	0,11	0,07	13,05	7,50			50,52	99,65	33,91	1,68
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15				31,49	113,93	19,24	1,59
№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
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80
№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
<b>Итого по подменю:</b>				<b>108,00</b>	12,53	35,71	29,05	125,23	906,12	0,53	0,44	89,58	39,90	213,48	452,29	141,88	10,05

**Итого по подменю:**  
**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)**

№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
№93/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,50	3,85	1,13	15,02	85,65	0,11	0,07	13,05	7,50			50,48	99,65	33,91	1,67
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15				31,49	113,93	19,24	1,59
№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
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00				14,00	64,00	24,00	1,40
№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
<b>Итого по подменю:</b>				<b>108,00</b>	9,72	36,75	29,25	97,29	802,71	0,55	0,46	107,83	39,90	215,69	513,34	154,68	9,20

**Итого по подменю:**  
**Полдник (День 1,)**

№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20							0,30			0,03
-------------------	---------------	-----	------	--	--	-------	-------	--	--	--	--	--	--	------	--	--	------





"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор \_\_\_\_\_

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор \_\_\_\_\_

/Звезгинцева Е.А./

Меню на 22.11.2021 года (День 1)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg

**Завтрак "Лакомка" (День 1,)**

№1/ЕСТ Н2018	САПАТ 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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59
№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
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№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
№538/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	13,57	54,23	8,36	0,73
<b>Итого по подменю:</b>			<b>13,39</b>	<b>36,00</b>	<b>33,08</b>	<b>133,89</b>	<b>977,88</b>	<b>0,48</b>	<b>0,41</b>	<b>76,53</b>	<b>65,90</b>	<b>171,93</b>	<b>389,47</b>	<b>109,73</b>	<b>8,70</b>

Итого по подменю:

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