

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *Л. Лебедева* Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

*З. Звезницеева* /Звезницеева Е.А./

Меню на 22.12.2021 года (День 3)

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
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 3,)</b>															
№266/ЕС ТН2018	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№231/ЕС ТН2018	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	150	2,23	5,44	22,32	168,28	0,14	0,16	0,80	15,00	125,70	161,21	43,14	0,95	
№459/ЕС ТН2018	"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/7	1,03	0,07	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	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00	
№541/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,10	44,27	7,08	0,56	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>75,50</b>	<b>18,86</b>	<b>16,45</b>	<b>93,52</b>	<b>598,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>3,73</b>	<b>140,50</b>	<b>178,48</b>	<b>327,36</b>	<b>72,38</b>	<b>3,58</b>

Итого по подменю: 75,50

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,54	20,18	12,41	0,62
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	25,46	26,95	263,17	49,45	3,87	
№459/ЕС ТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	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	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>75,50</b>	<b>26,97</b>	<b>28,18</b>	<b>595,76</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>41,99</b>	<b>25,46</b>	<b>65,47</b>	<b>342,83</b>	<b>80,12</b>	<b>6,09</b>	

Итого по подменю: 75,50

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,40	0,82	6,10	4,00	74,15	0,02	0,03	15,90		21,54	20,18	12,41	0,62
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	25,46	26,95	263,17	49,45	3,87	
№459/ЕС ТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,03	0,07	0,01	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	ккал	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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>75,50</b>	<b>4,53</b>	<b>26,94</b>	<b>28,30</b>	<b>45,22</b>	<b>543,24</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>41,99</b>	<b>25,46</b>	<b>65,17</b>	<b>348,53</b>	<b>77,72</b>	<b>6,39</b>		

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№108/ЕС ТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,31	5,23	8,87	3,10	113,21	0,04	0,06	6,36	32,98	23,52	60,67	12,49	0,69
№295/ЕС ТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90	0,06	23,03	7,66	0,57	163,33	0,22	0,18	1,56	32,76	24,43	222,75	34,71	0,72
№179/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,86	3,69	8,42	18,63	165,03	0,13	0,12	20,17	67,01	66,63	95,17	27,31	1,03
№491/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	3,38	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
№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>8,41</b>	<b>39,24</b>	<b>25,90</b>	<b>84,10</b>	<b>726,87</b>	<b>0,55</b>	<b>0,48</b>	<b>44,57</b>	<b>132,75</b>	<b>196,43</b>	<b>506,11</b>	<b>142,76</b>	<b>5,74</b>

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№108/ЕС ТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,31	5,23	8,87	3,10	113,21	0,04	0,06	6,36	32,98	23,52	60,67	12,49	0,69
№295/ЕС ТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90	0,06	23,03	7,66	0,57	163,33	0,22	0,18	1,56	32,76	24,43	222,75	34,71	0,72
№179/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,86	3,69	8,42	18,63	165,03	0,13	0,12	20,17	67,01	66,63	95,17	27,31	1,03
№491/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,89	1,92	0,11	18,87	84,18	0,04	0,07	1,48		59,20	54,02	38,85	1,18
№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>7,33</b>	<b>40,77</b>	<b>26,30</b>	<b>73,29</b>	<b>692,99</b>	<b>0,56</b>	<b>0,47</b>	<b>44,57</b>	<b>132,75</b>	<b>200,58</b>	<b>533,01</b>	<b>145,36</b>	<b>6,64</b>

**Полдник (День 3,)**

№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№541/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,10	44,27	7,08	0,56

№ 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	
	Итого по подменю:		4,45	10,12	9,98	44,50	308,26	0,15	0,38	1,45	65,50	256,10	224,27	35,08	0,76	

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор Л. М. Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Зеегинцева Е.А.

Меню на 22.12.2021 года (День 3)

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		
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,)</b>																	
№266/ЕС ТН2018	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
№231/ЕС 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		
№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		
№541/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,10	44,27	7,08	0,56		
<b>Итого по подменю:</b>			<b>85,00</b>	<b>10,11</b>	<b>20,67</b>	<b>18,57</b>	<b>654,17</b>	<b>0,37</b>	<b>0,46</b>	<b>3,99</b>	<b>145,50</b>	<b>220,39</b>	<b>381,09</b>	<b>86,77</b>	<b>3,89</b>		

Итого по подменю:

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3,)**

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	123,59	0,04	0,04	26,51		35,89	33,63	20,68	1,04
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>98,00</b>	<b>6,31</b>	<b>29,65</b>	<b>34,38</b>	<b>680,38</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>54,92</b>	<b>28,00</b>	<b>82,52</b>	<b>382,60</b>	<b>93,34</b>	<b>6,90</b>

Итого по подменю:

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3,)**

№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	123,59	0,04	0,04	26,51		35,89	33,63	20,68	1,04
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	2,04	23,51	23,48	20,41	387,00	0,22	0,26	25,53	28,00	29,65	289,49	54,40	4,26
№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,			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe				
																К	К	К	К
№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>100,00</b>	<b>4,98</b>	<b>29,62</b>	<b>34,50</b>	<b>49,74</b>	<b>627,86</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>	<b>54,92</b>	<b>28,00</b>	<b>82,22</b>	<b>388,30</b>	<b>90,94</b>	<b>7,20</b>				

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№108/ЕС ТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	0,38	6,51	10,91	3,83	139,51	0,05	0,07	7,95	39,35	28,32	75,09	15,51	0,86
№295/ЕС ТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,06	25,59	8,51	0,60	181,32	0,25	0,20	1,69	36,40	27,05	247,28	38,51	0,79
№179/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	2,24	4,43	10,10	22,36	198,04	0,16	0,14	24,21	80,41	79,96	114,20	32,78	1,24
№491/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	3,38	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
№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>	<b>9,83</b>	<b>45,40</b>	<b>30,67</b>	<b>98,25</b>	<b>851,17</b>	<b>0,65</b>	<b>0,54</b>	<b>50,33</b>	<b>156,16</b>	<b>221,78</b>	<b>581,49</b>	<b>161,65</b>	<b>6,59</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)**

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№108/ЕС ТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	0,31	5,23	8,87	3,10	113,21	0,04	0,06	6,36	32,98	23,52	60,67	12,49	0,69
№295/ЕС ТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	0,06	25,59	8,51	0,60	181,32	0,25	0,20	1,69	36,40	27,05	247,28	38,51	0,79
№179/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	2,24	4,43	10,10	22,36	198,04	0,16	0,14	24,21	80,41	79,96	114,20	32,78	1,24
№491/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,89	1,92	0,11	18,87	84,18	0,04	0,07	1,48		59,20	54,02	38,85	1,18
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03			23,00	106,00	25,00	3,10
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	<b>8,46</b>	<b>45,63</b>	<b>29,11</b>	<b>84,51</b>	<b>782,59</b>	<b>0,64</b>	<b>0,52</b>	<b>48,74</b>	<b>149,79</b>	<b>221,13</b>	<b>597,77</b>	<b>159,63</b>	<b>7,54</b>

**Полдник (День 3,)**

№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№541/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	25,50	16,10	44,27	7,08	0,56



**"Утверждаю"**

ООО "ЛеМас"

Директор Л. С. Лебедева М.С.

**"Согласовано"**

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор З. А. Зеегинцева Е.А.

**Меню на 22.12.2021 года (День 3)**

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	Fe	
<b>Завтрак "Лакомка" (День 3,)</b>															
№2/ЕСТ Н2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,67	1,36	10,17	6,66	123,59	0,04	0,04	26,51	35,89	33,63	20,68	1,04	
№327/ЕС ТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	1,86	21,37	21,35	18,55	351,82	0,20	0,24	23,21	26,95	263,17	49,45	3,87	
№491/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	3,38	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48	59,65	54,02	38,85	1,23	
№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	
№541/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,65	4,32	4,98	36,50	208,06	0,07	0,04	0,05	16,10	44,27	7,08	0,56	
<b>Итого по подменю:</b>			<b>12,13</b>	<b>33,68</b>	<b>37,33</b>	<b>121,23</b>	<b>955,93</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>	<b>51,25</b>	<b>50,96</b>	<b>152,39</b>	<b>452,99</b>	<b>133,46</b>	<b>8,23</b>

Зав. производ. Л. С. Лебедева М.С.

Калькулятор Л. С. Лебедева М.С.

Наварич Т.С.