

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Л. С. Лебедева*

Лебедева М.С.

/Звегинцева Е.А./



"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Меню на 28.03.2022 года (День 1)

Примерное меню для питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2

№ 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
<b>Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)</b>															
№62/ЕСТ Н2018	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
№231/ЕС ТН2018/5	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	169,73	215,37	57,65	1,28
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№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	1/50г	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>78,52</b>	<b>9,87</b>	<b>17,18</b>	<b>17,60</b>	<b>98,60</b>	<b>622,11</b>	<b>0,46</b>	<b>0,47</b>	<b>1,13</b>	<b>62,11</b>	<b>289,68</b>	<b>341,92</b>	<b>82,25</b>	<b>2,66</b>

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

№72/ЕСТ Н2018	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25		6,40	6,53		84,33	0,01	0,10	0,18	52,50	245,00	145,00	12,50	0,18
№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№233/ЕС ТН2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,20	5,16	24,96	163,05	0,05	0,15	0,80	15,00	117,11	120,05	24,87	0,36
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ	1/180	0,97	1,08	0,24	9,72	45,36	0,05	0,04	72,00		40,80	27,60	15,60	0,36
<b>Итого по подменю:</b>		<b>78,52</b>	<b>6,83</b>	<b>15,67</b>	<b>16,06</b>	<b>68,20</b>	<b>480,51</b>	<b>0,34</b>	<b>0,50</b>	<b>72,98</b>	<b>87,56</b>	<b>415,61</b>	<b>337,65</b>	<b>69,47</b>	<b>1,91</b>

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

№42/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ.	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48
--------------------	--	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	------	-------	-------	------

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	Mg	Fe	
№369/ЕС ТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90	0,92	17,32	5,51	9,18	155,86	0,04	0,05	0,21		34,33	36,86	9,07	0,37	
№377/ЕС ТН2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	1,10	3,63	5,11	11,03	104,64	0,07	0,09	78,94		91,48	67,20	34,08	1,27	
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37									
№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	
<b>Итого по подмену:</b>			<b>78,52</b>	<b>5,35</b>	<b>27,67</b>	<b>17,79</b>	<b>53,52</b>	<b>0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>88,21</b>	<b>27,00</b>	<b>151,30</b>	<b>212,11</b>	<b>72,77</b>	<b>4,29</b>	

**Итого по подмену: 78,52**  
**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)**

№148/ЕС ТН2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	36,60	45,45	20,94	0,94
№335/ЕС ТН2018/5	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	0,57	16,10	14,71	5,74	219,84	0,08	0,20	0,33	20,03	59,58	191,51	25,14	2,33
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№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 подмену:</b>			<b>78,52</b>	<b>10,44</b>	<b>30,23</b>	<b>27,43</b>	<b>104,48</b>	<b>0,33</b>	<b>0,36</b>	<b>26,01</b>	<b>52,03</b>	<b>169,27</b>	<b>379,37</b>	<b>89,20</b>	<b>8,92</b>

**Итого по подмену: 78,52**  
**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)**

№145/ЕС ТН2018/5	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
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96
№335/ЕС ТН2018/5	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	0,57	16,10	14,71	5,74	219,84	0,08	0,20	0,33	20,03	59,58	191,51	25,14	2,33
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов	150	3,60	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03		27,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№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 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03			23,00	106,00	25,00	3,10

№ 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												
Итого по подменю:														78,52	9,43	33,60	22,83	94,42	720,81	0,41	0,38	42,01	52,03	167,40	473,96	112,40	8,99
<b>Полдник (День 1,)</b>																											
№467/ЕС ТН2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20												
№537/ЕС ТН2018/5	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	5,85	10,19	9,83	58,51	363,33	0,22	0,19	13,91	46,83	81,83	154,53	33,71	1,60												
Итого по подменю:														6,81	15,99	14,83	68,11	469,93	0,30	0,49	15,71	46,83	333,83	344,53	63,71	1,80	

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



"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Лебедева М.С.*

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Звегинцева Е.А.*

Меню на 28.03.2022 года (День 1)

Примерное меню для питания детей 12-18 лет (весна) 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
<b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)</b>															
№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№231/ЕС ТН2018/5	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	169,73	215,37	57,65	1,28
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№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
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	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>88,00</b>	<b>11,23</b>	<b>22,38</b>	<b>20,57</b>	<b>112,21</b>	<b>0,50</b>	<b>0,51</b>	<b>1,20</b>	<b>82,27</b>	<b>391,81</b>	<b>433,75</b>	<b>96,20</b>	<b>3,76</b>

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

№72/ЕСТ Н2018	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25		6,40	6,53		84,33	0,01	0,10	0,18	52,50	245,00	145,00	12,50	0,18
№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5	0,01	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№233/ЕС ТН2018/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	3,33	5,60	6,88	33,27	217,40	0,07	0,20	1,06	20,00	156,15	160,07	33,16	0,48
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17		0,06				
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ	1/180	0,97	1,08	0,24	9,72	45,36	0,05	0,04	72,00		40,80	27,60	15,60	0,36
<b>Итого по подменю:</b>			<b>101,00</b>	<b>8,14</b>	<b>17,86</b>	<b>17,88</b>	<b>81,34</b>	<b>0,38</b>	<b>0,56</b>	<b>73,24</b>	<b>92,56</b>	<b>456,95</b>	<b>386,37</b>	<b>81,06</b>	<b>2,23</b>

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

№42/ЕСТ Н2018/5	САПАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
--------------------	---------------------------------------	-----	------	------	-------	-------	--------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ 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	
№369/ЕС ТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23			38,14	40,95	10,07	0,41
№377/ЕС ТН2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180	1,32	4,36	6,13	13,24	125,56	0,08	0,11	94,73	32,40		109,78	80,64	40,90	1,52
№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	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02				13,80	63,60	15,00	1,86

Итого по подмену: 103,00 5,78 30,40 23,06 57,77 560,50 0,29 0,24 110,06 32,40 177,37 241,60 86,18 4,59

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)**

№148/ЕС ТН2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00			41,00	37,00	15,00	0,70
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00		48,89	56,92	26,31	1,21
№335/ЕС ТН2018/5	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	0,64	17,89	16,34	6,38	244,26	0,08	0,22	0,37	22,25		66,20	212,78	27,93	2,59
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40		24,83	57,97	10,47	1,08
№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

Итого по подмену: 111,00 12,78 35,88 33,97 127,63 960,57 0,40 0,42 33,22 59,65 213,32 453,97 111,71 10,31

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

№145/ЕС ТН2018/5	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
№92/ЕСТ Н2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00		48,82	56,91	26,31	1,20
№335/ЕС ТН2018/5	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	0,64	17,89	16,34	6,38	244,26	0,08	0,22	0,37	22,25		66,20	212,78	27,93	2,59
№255/ЕС ТН2018/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортв	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40		24,83	57,97	10,47	1,08
№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 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03				23,00	106,00	25,00	3,10

