

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  Лебедева М.С.

Директор  /Звегинцева Е.А./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Меню на 31.01.2022 года (День 7)

вариант №2

N реч.	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

Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)

№21/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69		14,63	29,72	20,47	0,39
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
Итого по подменю:		78,52	7,70	21,57	28,31	77,02	649,54	0,23	0,60	3,21	275,11	168,81	355,77	64,88	5,14

Итого по подменю:

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

№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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№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:		78,52	9,60	30,57	18,83	95,95	676,12	0,18	0,29	20,06	27,00	71,43	378,43	182,58	8,11

Итого по подменю:

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

№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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	16,54	10,83	13,86	219,28	0,06	0,09	0,14		27,98	98,22	16,23	1,36

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63	
№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	0,07	0,02		13,80	63,60	15,00	1,86	
Итого по подменю:				78,52	30,54	18,95	77,68	0,17	0,28	27,00	70,98	384,13	180,18	8,39

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

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54				
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	0,22	0,08	11,90	28,47	77,37	30,33	1,73				
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	0,07	0,08	4,17	19,73	139,01	66,92	1,25				
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	0,19	0,12	31,05	21,74	93,20	35,97	1,45				
№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	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	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93				
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	0,06	0,02		9,20	34,80	13,20	0,80				
Итого по подменю:				78,52	10,17	32,25	19,32	101,70	710,15	0,63	0,35	66,12	136,00	108,44	405,78	173,92	9,50

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

№4/ЕС Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	0,38	1,04	6,06	3,83	0,02	0,03	19,33	29,35	23,89	12,17	0,63				
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	0,22	0,08	11,90	28,47	77,37	30,33	1,73				
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	0,07	0,08	4,17	19,73	139,01	66,92	1,25				
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	0,19	0,12	31,05	21,74	93,20	35,97	1,45				
№498/ЕС ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	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	0,09	0,02		18,40	84,80	20,00	2,48				
Итого по подменю:				78,52	8,63	34,37	25,56	86,38	715,99	0,65	0,39	86,45	136,00	131,69	482,27	189,39	8,94

Итого по подменю: 78,52
Полдник (День 7,)

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор *Левина*

Лебедева М.С.



"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Звезницеева Е.А.*

Звезницеева Е.А.

Меню на 31.01.2022 года (День 7)

Питание 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

Правильный завтрак 12-18 лет (День 7,)

№21/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	1,17	8,08	11,18	122,14	0,05	0,06	4,49	24,39	49,54	34,12	0,64	
№267/ЕС ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	173,41	315,36	26,71	3,24	
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25				0,45			0,05	
№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	
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	31,50	7,00	0,74	
Итого по подменю:		88,00	8,11	25,79	37,04	81,13	761,57	0,28	0,78	5,18	361,65	219,90	439,90	84,33	5,67

Итого по подменю: 88,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,)

№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	
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15	31,09	109,13	18,04	1,51	
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	24,96	248,06	164,34	5,56	
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25				0,45			0,05	
№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:		101,00	10,53	34,13	21,47	105,31	751,56	0,18	0,32	21,05	32,40	78,70	430,69	211,78	9,19

Итого по подменю: 101,00

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 7,)

№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
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15	31,09	109,13	18,04	1,51

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
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42	0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56			
№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	8,71	34,10	21,59	87,04	679,08	0,17	0,31	32,40	78,25	436,39	209,38	9,47			

Итого по подмену:
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

№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
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	35,59	96,71	37,91	2,17
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	19,73	139,01	66,92	1,25
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	25,84	111,78	43,15	1,73
№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 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подмену:		111,00	12,36	36,37	21,77	123,46	835,88	0,76	0,41	75,31	146,00	473,60	196,98	11,04

Итого по подмену:
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

№4/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100	0,64	1,73	10,09	6,39	123,29	0,03	0,05	32,22	48,92	39,81	20,28	1,04
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	35,59	96,71	37,91	2,17
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	19,73	139,01	66,92	1,25
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	25,84	111,78	43,15	1,73
№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
Итого по подмену:		111,00	9,84	36,83	31,66	98,41	828,93	0,74	0,45	108,53	146,00	536,11	212,26	10,07

Итого по подмену:
Полдник (День 7,)

рек.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
4/ЕС	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	2,19	3,02	2,50	21,89	0,04	0,15	0,90			126,45	95,00	15,00	0,15
018/5	МОЛОКОМ	35	2,60	2,63	3,43	26,04	0,03	0,02		3,50		10,15	31,50	7,00	0,74
20/П2	ПЕЧЕНЬЕ														
5															
2/ЕСТ	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	0,05	0,04	18,00			28,80	19,80	16,20	3,96
18			6,55	6,37	6,65	65,57	0,12	0,21	18,90	3,50	165,40	146,30	38,20	4,85	

Итого по подменю:

Зав. производ. СН / Нигматуллина Л.А Калькулятор № 10000 / Наварич Т.С.

"Утверждаю"
 ООО "ЛеМас"
 Директор *Л.А. Нигматуллина*
 Лебедева М.С.

"Согласовано"
 МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми
 Директор *Е.А. Звезгинцева*
 Звезгинцева Е.А.

Меню на 31.01.2022 года (День 7)

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												
Завтрак "Лакомка" (День 7,)																											
№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										
№364/ЕС ТН2018/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00		19,73	139,01	66,92	1,25											
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00		25,84	111,78	43,15	1,73											
№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											
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	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:		111,00	9,92	28,13	17,57	99,12	667,55	0,48	0,32	75,43	126,00	105,77	354,79	160,97	11,15												

Итого по подменю: **111,00** / Нигматуллина Л.А. / Калькулятор *Л.А. Нигматуллина* / Наварич Т.С. /
 Зав. производ. *Л.А. Нигматуллина* / Наварич Т.С. /