

№ п/п	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		
																	Б	Ж
№109/П2 13/5		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		
№79/ЕСТ 12018		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:	83,23	6,29	41,48	18,58	62,87	584,63	0,24	0,35	20,61	150,92	155,64	479,71	221,17	9,53		

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№3/ЕСТ 12018/5		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№113/ЕСТ 12018/5		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		18,01	51,97	19,52	0,83
№352/ЕСТ 12018/5		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	240/5	4,39	17,44	12,83	41,51	351,28	0,49	1,72	69,56	5844,90	38,47	364,49	66,43	7,06
№492/ЕСТ 12018/5		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
№109/П2 13/5		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 13/5		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 подменю:	83,23	12,01	25,73	22,08	117,68	772,68	0,69	1,83	101,78	5844,90	120,13	507,64	118,85	11,75

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)

№3/ЕСТ 2018/5		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52		21,65	14,03	8,00	0,78
№113/ЕСТ 12018/5		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		18,01	51,97	19,52	0,83
№332/ЕСТ 12018/5		КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 240/5	240/5	3,42	30,41	32,80	34,21	553,73	0,32	0,38	39,60	52,10	43,37	386,16	76,62	5,67
№492/ЕСТ 12018/5		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
№109/П2 13/5		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
		Итого по подменю:	83,23	9,59	39,45	42,31	95,84	921,95	0,52	0,48	71,82	52,10	126,88	545,61	129,14	10,95

Полдник (День 4,)

№62/ЕСТ 2018		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
№461/ЕСТ 12018/5		КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№555/П2 3/5		КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60Г	60	3,70	4,17	7,05	36,98	228,10	0,07	0,05		37,02	10,54	43,79	6,81	0,58

№ 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:		6,67	14,42	18,98	66,72	496,06	0,15	0,30	1,04	99,23	342,84	289,99	48,66	1,80

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

№ п/п	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			
																К	Б	Ж
№109/П2 13/5	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		
№79/ЕСТ 12018	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:		115,00	6,80	46,11	20,84	67,95	643,85	0,26	0,40	21,52	168,13	178,47	540,55	250,28	10,24			

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№3/ЕСТ 12018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86			36,09	23,38	13,33	1,29
№113/ЕСТ 12018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50			22,52	64,96	24,41	1,04
№352/ЕСТ 12018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г	280/10	5,12	20,38	17,99	48,48	437,36	0,57	2,01	81,15	6835,71		45,89	426,49	77,50	8,25
№492/ЕСТ 12018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50			28,20	19,25	7,50	1,55
№108/П2 13/5	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 13/5	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:		127,00	14,40	31,32	32,12	141,23	979,82	0,84	2,16	129,01	6835,71	151,10	609,38	146,74	14,06	

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)

№3/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86			36,09	23,38	13,33	1,29
№113/ЕСТ 12018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50			22,52	64,96	24,41	1,04
№332/ЕСТ 12018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45		50,74	450,33	89,41	6,62
№492/ЕСТ 12018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50			27,75	19,25	7,50	1,50
№109/П2 13/5	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:		127,00	10,48	44,80	51,72	104,72	1063,49	0,61	0,57	94,06	57,45	150,90	621,52	149,65	12,31	

Полдник (День 4,)

№62/ЕСТ 2018	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
№461/ЕСТ 12018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90			129,52	110,72	25,20	0,67
№555/П2 13/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	6,16	6,96	11,76	61,64	380,16	0,12	0,08		61,70		16,91	72,85	11,30	0,95

№ 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:		9,13	17,21	23,69	91,38	648,12	0,20	0,33	1,04	123,91	349,21	319,05	53,15	2,17

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор И.И.И. /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор И.И.И. /Звегинцева Е.А./

Меню на 22.12.2022 года (День 4)

Ополнительное питание детей 12-18 лет.

№ 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
Завтрак "Лакомка" (День 4,)															
№3/ЕСТ 2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86		36,09	23,38	13,33	1,29
№332/ЕСТ Н2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45	50,74	450,33	89,41	6,62
№492/ЕСТ Н2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
№110/П2 13/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
№555/П2 13/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,08	3,48	5,88	30,82	190,08	0,06	0,04		30,85	8,46	36,42	5,65	0,48

Итого по подменю: 127,00 13,30 45,44 54,52 133,04 1204,87 0,56 0,55 77,56 88,30 137,29 587,28 133,29 11,47

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