

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Звегинцева Е.А.

Меню на 11.05.2021 года (День 13)

НП "ЛИДЕР" (Питание детей 7-11 лет)

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	
№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	2,40	3,00		0,02
№229/ЕС ТН2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,80	5,51	4,95	27,97	178,49	0,12	0,15	0,68		15,00	108,68	150,91	29,32	1,42
№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
№79/ЕСТ Н2018	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>75,50</b>	<b>8,00</b>	<b>10,26</b>	<b>13,42</b>	<b>79,94</b>	<b>482,20</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>18,68</b>	<b>55,00</b>	<b>151,68</b>	<b>217,21</b>	<b>62,02</b>	<b>6,43</b>	

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 13, )

№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	2,40	3,00		0,02
№225/ЕС ТН2018	КАША "ДРУЖБА".	200	2,84	5,34	10,31	28,35	227,54	0,10	0,18	0,92		40,00	136,77	148,07	31,92	0,59
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	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>75,50</b>	<b>7,25</b>	<b>10,45</b>	<b>18,30</b>	<b>72,40</b>	<b>496,69</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>72,92</b>	<b>80,00</b>	<b>191,77</b>	<b>222,17</b>	<b>64,02</b>	<b>2,00</b>	

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 13, )

№145/ЕС ТН2018	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
№444/Ди ет.сб.М2	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90	0,90	16,10	20,11	8,95	281,32	0,10	0,16	1,72		30,24	44,92	157,60	23,29	1,34

№ 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	
№377/ЕС ТН2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	1,10	3,63	5,11	11,03	104,64	0,07	0,09	78,94	27,00	91,48	67,20	34,08	1,27	
№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>24,83</b>	<b>26,12</b>	<b>43,57</b>	<b>508,82</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>84,86</b>	<b>57,24</b>	<b>160,40</b>	<b>306,40</b>	<b>80,77</b>	<b>4,77</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 13,)**


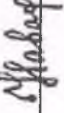
№145/ЕС ТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,55	3,45	17,47	119,10	0,21	0,08	11,30	16,00	27,87	77,01	30,65	1,73	
№337/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	1,41	17,46	12,50	14,12	239,01	0,09	0,17	0,19		37,95	182,35	27,23	2,51	
№257/ЕС ТН2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	3,61	6,09	6,02	36,10	222,95	0,11	0,07	10,13	30,00	18,94	57,53	18,69	1,29	
№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 1/40Г	1кус./40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80	
№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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>13,31</b>	<b>35,94</b>	<b>22,96</b>	<b>133,18</b>	<b>0,56</b>	<b>0,43</b>	<b>27,30</b>	<b>46,00</b>	<b>170,71</b>	<b>455,51</b>	<b>144,52</b>	<b>8,79</b>

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 13,)**

№13/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	0,56	6,05	1,56	62,95	0,01	0,02	9,84		17,04	21,71	7,61	0,45	
№121/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14	1,46	4,74	3,35	14,61	107,55	0,13	0,09	17,94	5,70	19,23	85,70	27,45	1,00	
№337/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	1,41	17,46	12,50	14,12	239,01	0,09	0,17	0,19		37,95	182,35	27,23	2,51	
№257/ЕС ТН2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	3,61	6,09	6,02	36,10	222,95	0,11	0,07	10,13	30,00	18,94	57,53	18,69	1,29	
№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>11,51</b>	<b>37,01</b>	<b>29,15</b>	<b>115,10</b>	<b>0,47</b>	<b>0,44</b>	<b>39,58</b>	<b>35,70</b>	<b>170,76</b>	<b>486,11</b>	<b>139,83</b>	<b>8,91</b>

**Полдник (для 2-х разового питания) (День 13,)**

№ 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	Fe	
№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20	
№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	
№79/ЕСТ Н2018	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	
<b>Итого по подменю:</b>				6,24	14,37	9,42	62,39	391,82	0,17	0,45	19,20	40,00	278,30	236,80	50,70	4,56

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



"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор Л. С. Лебедева /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Е. А. Звезгинцева /Звезгинцева Е.А./

Меню на 11.05.2021 года (День 13)

Дополнительное питание детей 12-18 лет

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 усиленный "Лакомка" (День 13,)**

№145/ЕС ТН2018	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
№444/Ди ет.сб.М2	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,99	17,88	22,34	9,94	312,58	0,12	0,18	1,91	33,60	49,91	175,11	25,88	1,49
№257/ЕС ТН2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	4,33	7,31	7,23	43,32	267,54	0,13	0,08	12,15	36,00	22,73	69,04	22,43	1,54
№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	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
№555/П2 013/5	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>105,00</b>	<b>12,09</b>	<b>33,80</b>	<b>36,23</b>	<b>120,95</b>	<b>945,58</b>	<b>0,41</b>	<b>0,34</b>	<b>18,26</b>	<b>100,45</b>	<b>105,40</b>	<b>356,47</b>	<b>79,76</b>	<b>5,37</b>

**Завтрак усиленный "Ланч" (День 13,)**

№13/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,26	0,93	10,08	2,61	104,92	0,02	0,03	16,39		28,39	36,19	12,68	0,75
№337/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,57	19,40	13,88	15,69	265,57	0,10	0,19	0,21		42,17	202,61	30,26	2,75
№257/ЕС ТН2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	4,33	7,31	7,23	43,32	267,54	0,13	0,08	12,15	36,00	22,73	69,04	22,43	1,54
№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
№590/П2 013/изд.	ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	<b>13,60</b>	<b>35,77</b>	<b>33,98</b>	<b>136,02</b>	<b>993,65</b>	<b>0,39</b>	<b>0,41</b>	<b>30,23</b>	<b>38,00</b>	<b>172,54</b>	<b>437,76</b>	<b>125,62</b>	<b>8,26</b>

Зав. производ.

*[Handwritten signature]*

/Нигматуллина Л.А./ Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Наварич Т.С./



"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Звегинцева Е.А.



Меню на 11.05.2021 года (День 13)

НП "ЛИДЕР" (Питание детей 12-18 лет)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				В	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	2,40	3,00		0,02
№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
№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	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00			28,80	19,80	16,20	3,96
<b>Итого по подменю:</b>		<b>85,00</b>	<b>9,08</b>	<b>12,85</b>	<b>15,30</b>	<b>90,80</b>	<b>552,60</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>18,90</b>	<b>60,00</b>	<b>190,21</b>	<b>281,92</b>	<b>72,69</b>	<b>7,44</b>	

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 13,)

№76/ЕСТ Н2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	2,40	3,00		0,02
№225/ЕС ТН2018	КАША "ДРУЖБА" 250Г	250	3,54	6,67	12,89	35,44	284,43	0,12	0,22	1,15		50,00	170,96	185,09	39,91	0,74
№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
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	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>95,00</b>	<b>7,95</b>	<b>11,78</b>	<b>20,88</b>	<b>79,49</b>	<b>553,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>73,15</b>	<b>90,00</b>	<b>225,96</b>	<b>259,19</b>	<b>72,01</b>	<b>2,15</b>	

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 13,)

№145/ЕС ТН2018	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
№444/Ди ет.сб.М2	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,99	17,88	22,34	9,94	312,58	0,12	0,18	1,91		33,60	49,91	175,11	25,88	1,49

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	
№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	
№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>100,00</b>	<b>27,34</b>	<b>29,37</b>	<b>46,77</b>	<b>561,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>100,84</b>	<b>66,00</b>	<b>183,69</b>	<b>337,35</b>	<b>90,18</b>	<b>5,17</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 13,)**

№145/ЕС ТН2018	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	
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ)	250	2,18	5,69	4,31	21,84	148,88	0,27	0,10	14,13	20,00	34,84	96,26	38,31	2,17	
№337/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,57	19,40	13,88	15,69	265,57	0,10	0,19	0,21		42,17	202,61	30,26	2,79	
№257/ЕС ТН2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	4,33	7,31	7,23	43,32	267,54	0,13	0,08	12,15	36,00	22,73	69,04	22,43	1,54	
№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 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>108,00</b>	<b>42,59</b>	<b>26,79</b>	<b>158,63</b>	<b>1046,83</b>	<b>0,70</b>	<b>0,50</b>	<b>32,17</b>	<b>56,00</b>	<b>192,59</b>	<b>536,43</b>	<b>167,25</b>	<b>10,58</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 13,)**

№13/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,26	0,93	10,08	2,61	104,92	0,02	0,03	16,39		28,39	36,19	12,68	0,75	
№121/ЕС ТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	1,84	7,48	4,73	18,39	146,00	0,18	0,13	22,63	10,18	26,17	122,82	36,69	1,31	
№337/ЕС ТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,57	19,40	13,88	15,69	265,57	0,10	0,19	0,21		42,17	202,61	30,26	2,79	
№257/ЕС ТН2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	4,33	7,31	7,23	43,32	267,54	0,13	0,08	12,15	36,00	22,73	69,04	22,43	1,54	
№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 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 подменю:</b>				<b>108,00</b>	<b>42,50</b>	<b>37,01</b>	<b>124,99</b>	<b>1003,31</b>	<b>0,55</b>	<b>0,52</b>	<b>52,86</b>	<b>46,18</b>	<b>194,76</b>	<b>558,88</b>	<b>158,41</b>	<b>9,74</b>

**Полдник (для 2-х разового питания) (День 13,)**

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	
№468/ЕС ТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20	
№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	
№79/ЕСТ Н2018	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	
<b>Итого по подменю:</b>				6,24	14,37	9,42	62,39	391,82	0,17	0,45	19,20	40,00	278,30	236,80	50,70	4,56



Зав. производ.

Нигматуллина Л.А./ Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Наварич Т.С./



"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор

/Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Звегинцева Е.А./

Меню на 11.05.2021 года День 13

Столовая (дополнительное питание)

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	№ рец.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>								
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	40,00	100	0,93	10,08	2,61	0,26	104,92	№13/ЕСТН
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35,00	100	1,05	6,18	3,61	0,36	74,28	№17/ЕСТН
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	55,00	100	3,61	17,53	2,39	0,24	181,69	№74/М201
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ	35,00	100	8,66	11,15	10,76	1,08	177,97	№40/ЕСТН
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ (Н/УР) С ПОМИДОРАМИ И	35,00	100/2	1,27	10,11	3,52	0,35	110,68	№5/П2008
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-й)	26,00	250	5,69	4,31	21,84	2,18	148,88	№144/П20
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>								
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)50Г	50,00	50	12,89	4,28	0,47	0,05	91,96	№294/ЕСТ
ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	50,00	50/50	11,96	8,80	4,47	0,45	144,90	№230/Мос
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	67,00	100	15,95	17,65	2,60	0,26	233,10	№325/ЕСТ
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ.	75,00	100	20,44	19,74	4,42	0,44	277,12	№10.15М2
ШАШЛЫК ИЗ КУР	85,00	100/20	34,85	2,85	4,27	0,43	182,08	№10.10/М2
ПЕЧЕНЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 97,5Г	50,00	97,5	16,42	11,90	8,40	0,84	206,35	409/94
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	60,00	90	16,10	20,11	8,95	0,90	281,32	№444/Диет
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	54,00	90	17,46	12,50	14,12	1,41	239,01	№337/ЕСТ
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г	50,00	90	10,80	19,80	1,80	0,18	228,60	№351/ЕСТ
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ.	50,00	112,5	5,63	12,65	31,63	3,16	262,92	№266/1997
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>								
КАША "ДРУЖБА".	35,00	200	5,34	10,31	28,35	2,84	227,54	№225/ЕСТ
<b>ГАРНИРЫ</b>								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	30,00	150	3,63	5,11	15,52	1,55	122,60	№377/ЕСТ
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	30,00	150	6,09	6,02	36,10	3,61	222,95	№257/ЕСТ
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ	35,00	150	3,69	8,42	18,63	1,86	165,03	№179/ЕСТ
<b>НАПИТКИ</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	6,00	200			10,05	1,01	40,20	№458/ЕСТ
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	9,00	200/7	0,07	0,01	10,27	1,03	41,39	№459/ЕСТ
ЧАЙ РАЗОВЫЙ	10,00	200			19,96	2,00	79,84	
ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ	13,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
ЧАЙ "ГРИНФИЛД".	12,00	200						
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	15,00	200/7	0,06	0,01	20,17	2,02	81,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	20,00	200	1,00	0,20	22,00	2,20	93,80	№498/ЕСТ
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	15,00	200	1,92	0,11	33,84	3,38	144,06	№491/ЕСТ
<b>ВЫПЕЧКА</b>								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	2,50	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	1,45	70,50	№108/П20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,50	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	№109/П20
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	35,00	100	11,16	12,02	31,16	3,12	277,44	№534/ЕСТ
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	35,00	100	11,22	13,81	32,00	3,20	297,19	№533/ЕСТ
ХАЧАПУРИ	35,00	100	14,91	11,66	40,72	4,07	327,49	№1457/19€
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ	25,00	75	5,25	5,67	29,24	2,92	188,97	№738/2004
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	25,00	72	6,56	6,81	29,32	2,93	204,83	696/94
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ	30,00	60	9,93	7,24	22,11	2,21	193,28	№529/ЕСТ
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	25,00	60	3,66	3,52	29,25	2,93	163,36	№529/ЕСТ
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	18,00	50	3,48	5,88	30,82	3,08	190,08	№555/П20
БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ 75Г	25,00	75	6,07	6,36	38,86	3,89	236,92	493/М
<b>СОУСЫ</b>								
СОУС ТОМАТНЫЙ	6,00	30	0,26	1,11	1,95	0,20	18,80	№420/ЕСТ

Зав. производ.

/Игматуллина Л.А/

Калькулятор

/Наварич Т.С./