

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"



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

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми



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

Меню на 01.04.2022 года (День 5)

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №68/ЕСТ Н2018 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ) | 30 | 0,98 | 1,66 | 7,45 | 9,79 | 113,09 | 0,03 | 0,02 | | 40,00 | 7,00 | 20,40 | 6,60 | 0,42 | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | | | | | | | | | | | | | | |
| №457/ЕС ТН2018/5 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 0,35 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 62,80 | 0,04 | 0,20 | 0,60 | 20,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 78,52 | 7,26 | 14,81 | 16,31 | 72,45 | 496,64 | 0,20 | 0,40 | 1,40 | 75,00 | 257,91 | 279,95 | 62,97 | 1,91 | | | | | | | | | | | | | | |

Итого по подменю:
Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №17/ЕСТ Н2018 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ. | 60 | 0,22 | 0,63 | 3,71 | 2,17 | 44,57 | 0,03 | 0,02 | 14,25 | | 8,22 | 14,94 | 11,41 | 0,52 |
| №369/ЕС ТН2018/5 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ. | 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 |
| №374/ЕС ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 2,18 | 3,24 | 5,96 | 21,78 | 153,72 | 0,16 | 0,13 | 25,49 | 27,00 | 44,82 | 97,19 | 32,59 | 1,19 |
| №457/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| Итого по подменю: | | 78,52 | 6,90 | 25,90 | 15,90 | 68,86 | 522,75 | 0,31 | 0,23 | 39,95 | 27,00 | 101,47 | 206,89 | 70,47 | 3,64 |

Итого по подменю:
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------|----|------|-------|------|------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №17/ЕСТ Н2018 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ. | 60 | 0,22 | 0,63 | 3,71 | 2,17 | 44,57 | 0,03 | 0,02 | 14,25 | | 8,22 | 14,94 | 11,41 | 0,52 |
| №369/ЕС ТН2018/5 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ. | 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 |

| № п/п | 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | К |
| №374/ЕС ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 2,18 | 3,24 | 5,96 | 21,78 | 153,72 | 0,16 | 0,13 | 25,49 | 27,00 | 44,82 | 97,19 | 32,59 | 1,19 | |
| №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 | |
| Итого по подменю: | | | | 78,52 | 25,87 | 16,02 | 55,58 | 470,23 | 0,30 | 0,22 | 39,95 | 27,00 | 101,17 | 212,59 | 68,07 | 3,94 |

Итого по подменю:
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №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 | |
| №120/ЕС ТН2018/5 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ. | 200 | 1,35 | 7,53 | 9,92 | 13,47 | 173,27 | 0,09 | 0,11 | 12,45 | 12,00 | 29,39 | 122,73 | 33,63 | 1,25 | |
| №373/ЕС ТН2018 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г | 240 | 2,27 | 30,21 | 10,92 | 22,73 | 310,05 | 0,24 | 0,18 | 29,41 | 80,64 | 38,00 | 286,61 | 137,82 | 3,01 | |
| №599/Ди ет. | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с витамином С | 200 | 3,26 | 1,00 | 0,17 | 32,56 | 135,76 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | 33,25 | 34,33 | 28,92 | 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 | |
| №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 | |
| Итого по подменю: | | | | 78,52 | 43,87 | 21,79 | 95,58 | 754,26 | 0,45 | 0,37 | 46,94 | 92,64 | 124,64 | 519,57 | 226,17 | 7,09 |

Итого по подменю:
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №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 | |
| №121/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/35 | 1,86 | 9,54 | 5,45 | 18,56 | 161,40 | 0,20 | 0,14 | 22,92 | 14,25 | 33,27 | 144,62 | 40,10 | 1,43 | |
| №373/ЕС ТН2018 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г | 240 | 2,27 | 30,21 | 10,92 | 22,73 | 310,05 | 0,24 | 0,18 | 29,41 | 80,64 | 38,00 | 286,61 | 137,82 | 3,01 | |
| №599/Ди ет. | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(без сахара) | 200 | 1,76 | 1,00 | 0,17 | 17,59 | 75,88 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | 32,80 | 34,33 | 28,92 | 0,95 | |
| №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 подменю: | | | | 78,52 | 47,41 | 17,72 | 89,86 | 708,51 | 0,57 | 0,39 | 57,41 | 94,89 | 132,67 | 568,36 | 235,24 | 8,17 |

Итого по подменю:

Полдник (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №547/ЕС ТН2018 | МАННИК 100г | 100 | 3,32 | 5,77 | 6,31 | 33,17 | 212,57 | 0,06 | 0,15 | 0,26 | 64,54 | 60,21 | 86,77 | 11,78 | 0,74 |

Директор _____ /Звегинцева Е.А./

Директор *Левбедева М.С.*

Меню на 01.04.2022 года (День 5)

Примерное меню для питания детей 12-18 лет (весна-лето) 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 |
| Правильный завтрак 12-18 лет (День 5,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №68/ЕСТ Н2018 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ) | 30 | 0,98 | 1,66 | 7,45 | 9,79 | 113,09 | 0,03 | 0,02 | | 40,00 | 7,00 | 20,40 | 6,60 | 0,42 |
| №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 |
| №457/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 0,35 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 62,80 | 0,04 | 0,20 | 0,60 | 20,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |
| Итого по подменю: | | 88,00 | 8,09 | 16,21 | 18,03 | 80,76 | 550,99 | 0,22 | 0,45 | 1,66 | 80,00 | 296,95 | 319,97 | 71,26 | 2,03 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №17/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 0,36 | 1,05 | 6,18 | 3,61 | 74,28 | 0,06 | 0,04 | 23,75 | | 13,69 | 24,90 | 19,02 | 0,86 |
| №369/ЕС ТН2018/5 | БИТОЧКИ 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 |
| №374/ЕС ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 2,61 | 3,88 | 7,15 | 26,13 | 184,46 | 0,19 | 0,16 | 30,59 | 32,40 | 53,79 | 116,63 | 39,11 | 1,43 |
| №457/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| Итого по подменю: | | 101,00 | 7,57 | 28,89 | 19,84 | 75,67 | 597,52 | 0,37 | 0,28 | 54,57 | 32,40 | 119,72 | 240,38 | 85,60 | 4,26 |

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №17/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 0,36 | 1,05 | 6,18 | 3,61 | 74,28 | 0,06 | 0,04 | 23,75 | | 13,69 | 24,90 | 19,02 | 0,86 |
| №369/ЕС ТН2018/5 | БИТОЧКИ 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 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | XE | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--|---------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| №374/ЕС ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 2,61 | 3,88 | 7,15 | 26,13 | 184,46 | 0,19 | 0,16 | 30,59 | 32,40 | 53,79 | 116,63 | 39,11 | 1,43 |
| №458/ЕС ТН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | | |
| №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 |
| Итого по подменю: | | 103,00 | 6,61 | 29,64 | 20,10 | 66,12 | 564,30 | 0,37 | 0,27 | 54,57 | 32,40 | 121,72 | 256,68 | 85,70 | 4,87 |

Итого по подменю:
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №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 |
| №120/ЕС ТН2018/5 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 1,68 | 9,41 | 12,40 | 16,84 | 216,59 | 0,11 | 0,14 | 15,56 | 15,00 | 36,73 | 153,41 | 42,04 | 1,56 |
| №373/ЕС ТН2018 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г | 280 | 2,65 | 35,25 | 12,75 | 26,51 | 361,73 | 0,28 | 0,21 | 34,32 | 94,08 | 41,95 | 333,90 | 160,65 | 3,49 |
| №599/Ди ет. | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с витамином С | 200 | 3,26 | 1,00 | 0,17 | 32,56 | 135,76 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | 33,25 | 34,33 | 28,92 | 1,00 |
| №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 подменю: | | 111,00 | 11,24 | 52,37 | 26,30 | 112,39 | 896,26 | 0,54 | 0,44 | 54,96 | 109,08 | 140,53 | 614,94 | 264,01 | 8,28 |

Итого по подменю:
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №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 |
| №121/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/35 | 1,86 | 9,54 | 5,45 | 18,56 | 161,40 | 0,20 | 0,14 | 22,92 | 14,25 | 33,27 | 144,62 | 40,10 | 1,43 |
| №373/ЕС ТН2018 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г | 280 | 2,65 | 35,25 | 12,75 | 26,51 | 361,73 | 0,28 | 0,21 | 34,32 | 94,08 | 41,95 | 333,90 | 160,65 | 3,49 |
| №599/Ди ет. | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(без сахара) | 200 | 1,76 | 1,00 | 0,17 | 17,59 | 75,88 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | 32,80 | 34,33 | 28,92 | 0,95 |
| №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 |
| Итого по подменю: | | 111,00 | 10,11 | 54,01 | 19,83 | 101,10 | 798,79 | 0,63 | 0,43 | 62,32 | 108,33 | 141,22 | 636,85 | 263,07 | 9,27 |

Итого по подменю:

Полдник (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №547/ЕС ТН2018/5 | МАННИК. | 80 | 2,65 | 4,62 | 5,05 | 26,53 | 170,05 | 0,05 | 0,12 | 0,21 | 51,63 | 48,69 | 69,52 | 9,46 | 0,59 |

| 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | Б |
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 140Г | 140 | 1,37 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 | |
| | | | | 4,82 | 10,98 | 10,61 | 48,25 | 332,41 | 0,17 | 0,49 | 15,61 | 91,63 | 311,09 | 264,92 | 50,06 | 3,87 |

Итого по подменю:

Зав. производ. _____

С.С.

/Нигматуллина Л.А./ Калькулятор

Наварич / Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

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



"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

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

Меню на 01.04.2022 года (День 5)

| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак "Лакомка" (День 5,) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | | | | | | | | | | | | | |
| №373/ЕС ТН2018 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280г | 280 | 35,25 | 12,75 | 26,51 | 361,73 | 0,28 | 0,21 | 34,32 | 94,08 | 41,95 | 333,90 | 160,65 | 3,49 | | | | | | | | | | | | | |
| №599/Ди ет. | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с витамином С | 200 | 1,00 | 0,17 | 32,56 | 135,76 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | 33,25 | 34,33 | 28,92 | 1,00 | | | | | | | | | | | | | |
| №110/П2 013/изд.5 | ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,08 | 0,03 | | | 13,80 | 57,90 | 17,40 | 1,53 | | | | | | | | | | | | | |
| №547/ЕС ТН2018/5 | МАННИК. | 80 | 4,62 | 5,05 | 26,53 | 170,05 | 0,05 | 0,12 | 0,21 | 51,63 | 48,69 | 69,52 | 9,46 | 0,59 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 111,00 | 11,24 | 18,75 | 112,42 | 802,72 | 0,45 | 0,41 | 39,61 | 145,71 | 147,89 | 513,65 | 224,83 | 6,91 | | | | | | | | | | | | | |

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