

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
№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	
№79/ЕСТ H2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого по подменю:			78,52	5,79	29,05	23,02	57,93	0,24	0,46	20,17	149,72	406,85	422,38	96,27	6,30

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№47/ЕСТ H2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	0,03	0,03	6,30		14,32	27,07	12,03	0,52	
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,77	1,60	4,91	7,65	0,06	0,05	23,34	5,00	36,18	41,47	18,12	0,68	
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19	
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56	
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55	
№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 КУС.	1кус./ 30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого по подменю:			78,52	11,85	26,26	30,57	118,41	0,29	0,31	30,96	54,50	130,98	386,86	102,62	7,03

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

№47/ЕСТ H2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	0,03	0,03	6,30		14,32	27,07	12,03	0,52	
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,77	1,60	4,91	7,65	0,06	0,05	23,34	5,00	36,18	41,47	18,12	0,68	
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19	
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56	
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50	
№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	10,03	26,23	30,69	100,14	0,28	0,30	30,96	54,50	130,53	392,56	100,22	7,31

Полдник (День 4,)

№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04					0,45			0,05
---------------------	-------------	-----	------	--	------	-------	--	--	--	--	------	--	--	------

№ 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
№555/П2 013/5	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
Итого по подменю:				7,66	6,96	11,77	76,68	440,41	0,12	0,08	61,70	17,36	72,85	11,30	1,00

Итого по подменю:

Зав. производ. Сели /Низматуллина Л.А./ Калькулятор Мухомов /Наварич Т.С./

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	Мg	Fe		
№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
№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:				103,00	35,18	25,44	65,36	631,86	0,28	0,56	21,80	166,89	455,41	493,94	115,35	6,71	

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50				23,86	45,12	20,05	0,86
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16		5,00		44,13	51,08	22,54	0,85
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91		25,00		34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04			32,40		8,73	99,00	32,18	0,67
№492/ЕС ТН2018/5	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 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	14,26	31,17	38,45	142,47	0,37	0,37	41,07	62,40	157,98	466,05	129,34	8,30	

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

№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50				23,86	45,12	20,05	0,86
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16		5,00		44,13	51,08	22,54	0,85
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91		25,00		34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04			32,40		8,73	99,00	32,18	0,67
№492/ЕС ТН2018/5	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 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:				111,00	11,47	29,56	38,37	114,54	0,33	0,35	41,07	62,40	152,93	454,35	120,34	8,18	

Полдник (День 4,)

№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25							0,45			0,05
---------------------	-------------	-----	------	--	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	------	--	--	------

№ 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	Мg	Fe	
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	13,17	54,73	8,51	0,72	
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого по подменю:		8,14	6,22	9,03	81,47	431,98	0,11	0,08	4,00	46,28	27,62	68,73	16,51	3,57	

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *М.С. Лебедева*

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор *Е.А. Звезгинцева*



Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето вариант №2)

Меню на 04.03.2022 года (День 4)

Завтрак "Лакомка" (День 4,)

N рц.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калорий, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
№47/ЕСТ Н2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50		23,86	45,12	20,05	0,86
№341/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00	34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№492/ЕС ТН2018/5	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 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
Итого по подменю:		111,00	15,42	31,10	38,18	154,11	1084,83	0,33	0,34	11,91	88,25	117,71	433,99	105,85	7,53

Зав. производ. *Л.А. Ниёматуллина*

Калькулятор *Л.А. Ниёматуллина*

Наварич Т.С.