

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

Директор Л. С. Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Е.А. Звезгинцева

Меню на 07.06.2021 года (День 5)

Оздоровительный лагерь 2-х разовое 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	
ЗАВТРАК (День 5,)																
№72/ЕСТ Н2018	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14	
№225/ЕС ТН2018	КАША "ДРУЖБА"	150	2,13	4,00	7,73	21,26	170,66	0,08	0,13	0,69	30,00	102,57	111,05	23,94	0,45	
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	1,31	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08	
№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	
№539/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,50	7,73	35,66	230,20	0,07	0,04		40,25	11,01	40,81	6,61	0,57	
Итого по подменю:				9,43	17,65	21,18	94,20	638,66	0,24	0,28	1,31	112,25	323,48	314,96	58,85	2,24

Итого по подменю:

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	
ОБЕД (День 5,)																
№13/Дие т.сб.2013	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	1,34	4,60	1,63	53,25	0,03	0,05	0,05	25,93	13,19	27,16	13,48	0,45	
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,03	1,62	0,89	10,34	55,87	0,05	0,05	0,05	16,90	7,50	45,05	21,20	0,94	
№332/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5	2,85	26,95	20,87	28,52	409,72	0,28	0,35	0,05	33,00	34,67	335,15	67,10	4,93	
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	0,01	10,68	14,08	8,58	6,16	1,21	
№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	
Итого по подменю:				9,11	35,74	27,39	91,22	754,84	0,47	0,49	86,51	54,25	113,95	482,54	128,64	9,26

Итого по подменю:

Зав. производ. Л.С. Лебедева /Низматуллина Л.А./ Калькулятор М.А. Наварич /Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

Директор Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Звегинцева Е.А.

Меню на 07.06.2021 года (День 5)

Оздоровительный лагерь 2-х разовое питание детей 12-18 лет.

№ 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 (День 5,)																											
№72/ЕСТ Н2018	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14													
№225/ЕС ТН2018	КАША "ДРУЖБА".	200	5,34	10,31	28,35	227,54	0,10	0,18	0,92	40,00	136,77	148,07	31,92	0,59													
№652/Ди ет.сб./М2	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,08		13,13	52,84			0,48		2,40	3,60	1,80	0,08													
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00													
№539/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,50	7,73	35,66	230,20	0,07	0,04		40,25	11,01	40,81	6,61	0,57													
Итого по подменю:			10,14	18,99	23,76	101,29	695,54	0,26	0,33	1,54	122,25	357,68	351,98	66,83	2,38												

Итого по подменю:

ОБЕД (День 5,)

№13/Ди т.сб.2013	САЛАТ ЗЕЛЕННЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	0,27	2,24	7,66	2,71	88,75	0,05	0,09	43,22	21,99	45,26	22,47	0,76														
№92/ЕСТ Н2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,29	1,99	0,93	12,88	67,85	0,06	0,06	21,12	7,50	55,56	26,39	1,17														
№332/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5	2,85	26,95	20,87	28,52	409,72	0,28	0,35	33,00	34,67	335,15	67,10	4,93														
№485/ЕС ТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21														
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	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	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55														
Итого по подменю:			260,00	10,72	39,36	30,87	107,13	864,42	0,55	0,56	108,02	54,25	137,56	541,05	151,12	10,62												

Итого по подменю:

Зав. производ. Ледева /Игматуллина Л.А./ Калькулятор Мухомов /Наварич Т.С./