



№ рц.	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
№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	
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>39,26</b>	<b>16,68</b>	<b>59,06</b>	<b>543,41</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>19,90</b>	<b>150,92</b>	<b>407,44</b>	<b>209,20</b>	<b>9,43</b>

**Итого по подменю: 75,50**

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)**

№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	13,80	14,40	8,40	0,36		
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	200/10г	2,11	7,75	7,21	21,12	180,35	0,08	0,12	2,35	26,67	88,08	14,42	1,08		
№352/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г	200	3,46	14,53	10,57	34,59	291,63	0,41	1,43	57,96	4870,08	303,69	55,36	5,89		
№492/ЕС ТН2018	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 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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>75,50</b>	<b>11,21</b>	<b>28,02</b>	<b>18,59</b>	<b>112,13</b>	<b>0,59</b>	<b>1,60</b>	<b>63,81</b>	<b>4931,45</b>	<b>114,49</b>	<b>483,32</b>	<b>103,08</b>	<b>10,41</b>

**Итого по подменю: 75,50**

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

№26/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,03	5,13	26,16	29,50	14,99	0,98		
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	200/10г	2,11	7,75	7,21	21,12	180,35	0,08	0,12	2,35	26,67	88,08	14,42	1,08		
№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	46,75	34,67	335,15	67,10	4,93	
№492/ЕС ТН2018	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 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>75,50</b>	<b>9,56</b>	<b>41,57</b>	<b>32,74</b>	<b>843,22</b>	<b>0,46</b>	<b>0,53</b>	<b>40,98</b>	<b>108,12</b>	<b>131,35</b>	<b>546,18</b>	<b>121,51</b>	<b>10,66</b>

**Итого по подменю: 75,50**

**Полдник (День 4,)**

№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	12,68	54,63	8,48	0,72	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>6,82</b>	<b>6,22</b>	<b>9,02</b>	<b>68,23</b>	<b>378,93</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>4,00</b>	<b>46,28</b>	<b>26,68</b>	<b>68,63</b>	<b>16,48</b>	<b>3,52</b>

Зав. производ. С.С.

Нигматуллина Л.А. /Калькулятор

Наварич Т.С. /



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		
№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		
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
<b>Итого по подмену:</b>				<b>100,00</b>	<b>43,45</b>	<b>18,57</b>	<b>63,38</b>	<b>594,40</b>	<b>0,22</b>	<b>0,26</b>	<b>20,68</b>	<b>168,13</b>	<b>64,98</b>	<b>453,71</b>	<b>235,88</b>	<b>10,12</b>	

**Итого по подмену:**  
**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)**

№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36	
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	2,64	9,69	9,01	26,40	225,44	0,10	0,14	2,94	76,71	33,34	110,10	18,02	1,35	
№352/ЕС ТН2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ.	230	3,98	16,71	12,45	39,78	338,02	0,47	1,65	66,66	5602,19	36,92	349,37	63,66	6,77	
№492/ЕС ТН2018	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	
<b>Итого по подмену:</b>				<b>108,00</b>	<b>33,72</b>	<b>22,47</b>	<b>132,26</b>	<b>866,71</b>	<b>0,70</b>	<b>1,85</b>	<b>73,10</b>	<b>5678,90</b>	<b>130,66</b>	<b>568,42</b>	<b>121,58</b>	<b>11,96</b>

**Итого по подмену:**  
**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)**

№26/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,05	8,54		43,59	49,16	24,98	1,64	
№126/ЕС ТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	2,64	9,69	9,01	26,40	225,44	0,10	0,14	2,94	76,71	33,34	110,10	18,02	1,35	
№332/ЕС ТН2018	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	230/5	3,28	30,98	23,46	32,79	466,22	0,32	0,40	37,95	50,76	39,69	385,20	77,17	5,67	
№492/ЕС ТН2018	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	
<b>Итого по подмену:</b>				<b>108,00</b>	<b>47,34</b>	<b>39,43</b>	<b>104,77</b>	<b>963,25</b>	<b>0,52</b>	<b>0,62</b>	<b>49,93</b>	<b>127,47</b>	<b>158,17</b>	<b>627,31</b>	<b>142,67</b>	<b>12,02</b>

**Итого по подмену:**  
**Полдник (День 4,)**

№498/ЕС ТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	12,68	54,63	8,48	0,72	
<b>Итого по подмену:</b>				<b>6,82</b>	<b>6,22</b>	<b>9,02</b>	<b>68,23</b>	<b>378,93</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>4,00</b>	<b>46,28</b>	<b>26,68</b>	<b>68,63</b>	<b>16,48</b>	<b>3,52</b>

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

**"Утверждаю"**

ООО "ЛеМас"

Директор  Лебедева М.С.

**"Согласовано"**

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 23.12.2021 года (День 4)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак "Лакомка" (День 4,)</b>																	
№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	0,01	3,00	13,80	14,40	8,40	0,36		
№369/ЕС ТН2018	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,02	19,25	5,79	10,20	170,18	0,04	0,05	0,23		37,29	40,77	10,02	0,40		
№213/ЕС ТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	2,56	5,69	8,00	25,56	196,92		0,10	3,21	36,00	12,47	135,75	89,18	3,01		
№492/ЕС ТН2018	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		
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	<b>12,30</b>	<b>34,16</b>	<b>20,48</b>	<b>123,00</b>	<b>813,43</b>	<b>0,20</b>	<b>0,24</b>	<b>6,94</b>	<b>66,85</b>	<b>114,02</b>	<b>304,49</b>	<b>138,15</b>	<b>7,33</b>		

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