

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор Лебедева М.С.

/Звегинцева Е.А./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

для
привок

Меню на 29.09.2021 года (День 3)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) 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 7-11 лет (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №266/ЕС ТН2018 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 0,03 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,18 | | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | | | | | | | | | | | | |
| №231/ЕС ТН2018 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 2,23 | 5,44 | 6,36 | 22,32 | 168,28 | 0,14 | 0,16 | 0,80 | 15,00 | 125,70 | 161,21 | 43,14 | 0,95 | | | | | | | | | | | | |
| №459/ЕС ТН2018 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 | | | | | | | | | | | | |
| №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 | | | | | | | | | | | | |
| №541/ЕС ТН2018 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 3,65 | 4,32 | 4,98 | 36,50 | 208,06 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 25,50 | 16,10 | 44,27 | 7,08 | 0,56 | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого по подменю: | 75,50 | 18,86 | 16,45 | 93,52 | 598,07 | 0,32 | 0,41 | 3,73 | 140,50 | 178,48 | 327,36 | 72,38 | 3,58 | | | | | | | | | | | | |

Итого по подменю: 75,50

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| №2/ЕСТ Н2018 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ. | 60 | 0,40 | 0,82 | 6,10 | 4,00 | 74,15 | 0,02 | 0,03 | 15,90 | | 21,54 | 20,18 | 12,41 | 0,62 |
| №327/ЕС ТН2018 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г | 200 | 1,86 | 21,37 | 21,35 | 18,55 | 351,82 | 0,20 | 0,24 | 23,21 | 25,46 | 26,95 | 263,17 | 49,45 | 3,87 |
| №459/ЕС ТН2018 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №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: | 75,50 | 26,97 | 28,18 | 58,50 | 595,76 | 0,30 | 0,30 | 41,99 | 25,46 | 65,47 | 342,83 | 80,12 | 6,09 |

Итого по подменю: 75,50

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №2/ЕСТ Н2018 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ. | 60 | 0,40 | 0,82 | 6,10 | 4,00 | 74,15 | 0,02 | 0,03 | 15,90 | | 21,54 | 20,18 | 12,41 | 0,62 |
| №327/ЕС ТН2018 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г | 200 | 1,86 | 21,37 | 21,35 | 18,55 | 351,82 | 0,20 | 0,24 | 23,21 | 25,46 | 26,95 | 263,17 | 49,45 | 3,87 |
| №459/ЕС ТН2018 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) | 200/7 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,29 | 1,47 | | | 2,88 | | 2,88 | 1,58 | 0,86 | 0,04 |

| 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 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: | | 75,50 | 4,53 | 26,94 | 28,30 | 45,22 | 543,24 | 0,29 | 0,29 | 41,99 | 25,46 | 65,17 | 348,53 | 77,72 | 6,39 |

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,23 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| №108/ЕС ТН2018 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ". | 200/5 | 0,31 | 5,23 | 8,87 | 3,10 | 113,21 | 0,04 | 0,06 | 6,36 | 32,98 | 23,52 | 60,67 | 12,49 | 0,69 |
| №295/ЕС ТН2018 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г | 90 | 0,06 | 23,03 | 7,66 | 0,57 | 163,33 | 0,22 | 0,18 | 1,56 | 32,76 | 24,43 | 222,75 | 34,71 | 0,72 |
| №179/ЕС ТН2018 | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 1,86 | 3,69 | 8,42 | 18,63 | 165,03 | 0,13 | 0,12 | 20,17 | 67,01 | 66,63 | 95,17 | 27,31 | 1,03 |
| №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 |
| №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: | | 75,50 | 8,41 | 39,24 | 25,90 | 84,10 | 726,87 | 0,55 | 0,48 | 44,57 | 132,75 | 196,43 | 506,11 | 142,76 | 5,74 |

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,23 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| №108/ЕС ТН2018 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ". | 200/5 | 0,31 | 5,23 | 8,87 | 3,10 | 113,21 | 0,04 | 0,06 | 6,36 | 32,98 | 23,52 | 60,67 | 12,49 | 0,69 |
| №295/ЕС ТН2018 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г | 90 | 0,06 | 23,03 | 7,66 | 0,57 | 163,33 | 0,22 | 0,18 | 1,56 | 32,76 | 24,43 | 222,75 | 34,71 | 0,72 |
| №179/ЕС ТН2018 | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 1,86 | 3,69 | 8,42 | 18,63 | 165,03 | 0,13 | 0,12 | 20,17 | 67,01 | 66,63 | 95,17 | 27,31 | 1,03 |
| №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 |
| Итого по подменю: | | 75,50 | 7,33 | 40,77 | 26,30 | 73,29 | 692,99 | 0,56 | 0,47 | 44,57 | 132,75 | 200,58 | 533,01 | 145,36 | 6,64 |

Полдник (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС ТН2018 | 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 |
| №541/ЕС ТН2018 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 3,65 | 4,32 | 4,98 | 36,50 | 208,06 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 25,50 | 16,10 | 44,27 | 7,08 | 0,56 |

| № 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 |
| | | | 4,45 | 10,12 | 9,98 | 44,50 | 308,26 | 0,15 | 0,38 | 1,45 | 65,50 | 256,10 | 224,27 | 35,08 | 0,76 |
| Итого по подмену: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зав. производ. <u>Л.А.</u> / <u>Нигматуллина Л.А.</u> Калькулятор <u>М.А. Наварич</u> / <u>Наварич Т.С.</u> | | | | | | | | | | | | | | | |

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор /Звегинцева Е.А./

Меню на 29.09.2021 года (День 3)

Терспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|---|--|---------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | ХЕ | Б | Ж | | У | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №266/ЕС ТН2018 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 0,03 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,18 | | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| №231/ЕС ТН2018 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 2,98 | 7,25 | 8,48 | 29,75 | 224,38 | 0,19 | 0,21 | 1,06 | 20,00 | 167,61 | 214,94 | 57,53 | 1,26 |
| №459/ЕС ТН2018 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №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 |
| №541/ЕС ТН2018 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 3,65 | 4,32 | 4,98 | 36,50 | 208,06 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 25,50 | 16,10 | 44,27 | 7,08 | 0,56 |
| Итого по подменю: | | | 85,00 | 10,11 | 20,67 | 18,57 | 654,17 | 0,37 | 0,46 | 3,99 | 145,50 | 220,39 | 381,09 | 86,77 | 3,89 |

Итого по подменю: **85,00**

| Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|---------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №2/ЕСТ Н2018 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 0,67 | 1,36 | 10,17 | 6,66 | 123,59 | 0,04 | 0,04 | 26,51 | | 35,89 | 33,63 | 20,68 | 1,04 |
| №327/ЕС ТН2018 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 220 | 2,04 | 23,51 | 23,48 | 20,41 | 387,00 | 0,22 | 0,26 | 25,53 | 28,00 | 29,65 | 289,49 | 54,40 | 4,26 |
| №464/ЕС ТН2018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,19 | 3,02 | 2,50 | 21,89 | 122,14 | 0,04 | 0,15 | 0,90 | | 126,45 | 95,00 | 15,00 | 0,15 |
| №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: | | | 98,00 | 7,47 | 32,60 | 36,87 | 74,64 | 0,38 | 0,48 | 52,94 | 28,00 | 205,79 | 476,02 | 107,48 | 6,98 |

Итого по подменю: **98,00**

| Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №2/ЕСТ Н2018 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 0,67 | 1,36 | 10,17 | 6,66 | 123,59 | 0,04 | 0,04 | 26,51 | | 35,89 | 33,63 | 20,68 | 1,04 |
| №327/ЕС ТН2018 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 220 | 2,04 | 23,51 | 23,48 | 20,41 | 387,00 | 0,22 | 0,26 | 25,53 | 28,00 | 29,65 | 289,49 | 54,40 | 4,26 |
| №459/ЕС ТН2018 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) | 200/7 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,29 | 1,47 | | | 2,88 | | 2,88 | 1,58 | 0,86 | 0,04 |

Итого по подменю: **98,00**

| № 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 |
| Итого по подменю: | | 100,00 | 4,98 | 29,62 | 34,50 | 49,74 | 627,86 | 0,33 | 0,32 | 54,92 | 28,00 | 82,22 | 388,30 | 90,94 | 7,20 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,23 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| №108/ЕС ТН2018 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 250/5 | 0,38 | 6,51 | 10,91 | 3,83 | 139,51 | 0,05 | 0,07 | 7,95 | | 28,32 | 75,09 | 15,51 | 0,86 |
| №295/ЕС ТН2018 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ) | 100 | 0,06 | 25,59 | 8,51 | 0,60 | 181,32 | 0,25 | 0,20 | 1,69 | | 27,05 | 247,28 | 38,51 | 0,79 |
| №179/ЕС ТН2018 | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ. | 180 | 2,24 | 4,43 | 10,10 | 22,36 | 198,04 | 0,16 | 0,14 | 24,21 | | 79,96 | 114,20 | 32,78 | 1,24 |
| №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 | 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: | | 108,00 | 9,83 | 45,40 | 30,67 | 98,25 | 851,17 | 0,65 | 0,54 | 50,33 | 156,16 | 221,78 | 581,49 | 161,65 | 6,59 |

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,23 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| №108/ЕС ТН2018 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ". | 200/5 | 0,31 | 5,23 | 8,87 | 3,10 | 113,21 | 0,04 | 0,06 | 6,36 | | 23,52 | 60,67 | 12,49 | 0,69 |
| №295/ЕС ТН2018 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ) | 100 | 0,06 | 25,59 | 8,51 | 0,60 | 181,32 | 0,25 | 0,20 | 1,69 | | 27,05 | 247,28 | 38,51 | 0,79 |
| №179/ЕС ТН2018 | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ. | 180 | 2,24 | 4,43 | 10,10 | 22,36 | 198,04 | 0,16 | 0,14 | 24,21 | | 79,96 | 114,20 | 32,78 | 1,24 |
| №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 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: | | 108,00 | 8,46 | 45,63 | 29,11 | 84,51 | 782,59 | 0,64 | 0,52 | 48,74 | 149,79 | 221,13 | 597,77 | 159,63 | 7,54 |

Полдник (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|--------------|---------------|---------------|-------------|
| №468/ЕС ТН2018 | 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 | 0,20 |
| №541/ЕС ТН2018 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 3,65 | 4,32 | 4,98 | 36,50 | 208,06 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | | 25,50 | 16,10 | 44,27 | 7,08 |
| Итого по подменю: | | 260 | 4,45 | 10,12 | 9,98 | 44,50 | 208,26 | 0,15 | 0,38 | 1,85 | | 65,50 | 256,10 | 224,27 | 0,48 |

"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

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

"Согласовано"
МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

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

Меню на 29.09.2021 года (День 3)

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

| 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 3,) | | | | | | | | | | | | | | |
| №2/ЕСТ Н2018 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,36 | 10,17 | 6,66 | 123,59 | 0,04 | 0,04 | 26,51 | | 35,89 | 33,63 | 20,68 | 1,04 |
| №327/ЕС ТН2018 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г | 200 | 21,37 | 21,35 | 18,55 | 351,82 | 0,20 | 0,24 | 23,21 | 25,46 | 26,95 | 263,17 | 49,45 | 3,87 |
| №491/ЕС ТН2018 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 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 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,08 | 0,03 | | | 13,80 | 57,90 | 17,40 | 1,53 |
| №541/ЕС ТН2018 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 4,32 | 4,98 | 36,50 | 208,06 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 25,50 | 16,10 | 44,27 | 7,08 | 0,56 |
| Итого по подменю: | | | 12,13 | 33,68 | 37,33 | 955,93 | 0,43 | 0,42 | 51,25 | 50,96 | 152,39 | 452,99 | 133,46 | 8,23 |

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