

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор  /Елисеева И.А./

Меню на 07.11.2023 года (День 7)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) 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 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №21/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ. | 60 | 0,67 | 0,70 | 4,85 | 6,71 | 73,29 | 0,03 | 0,04 | 2,69 | | 14,63 | 29,72 | 20,47 | 0,39 |
| №267/ЕС ТН2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,36 | 13,53 | 19,30 | 3,55 | 242,07 | 0,09 | 0,51 | 0,52 | 271,61 | 129,78 | 236,65 | 20,01 | 2,43 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №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 |
| №590/П2 013/5 | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 |

Итого по подменю: **91,76** 7,70 21,57 28,31 77,02 649,54 0,23 0,60 3,21 275,11 168,81 355,77 64,88 5,14

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №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 |
| №347/ЕС ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14 | | 27,98 | 98,22 | 16,23 | 1,36 |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,91 | 8,66 | 7,15 | 39,09 | 255,35 | | 0,15 | 4,92 | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №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: **91,76** 9,60 30,57 18,83 95,95 676,12 0,18 0,29 20,06 27,00 71,43 378,43 182,58 8,11

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №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 |
| №347/ЕС ТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14 | | 27,98 | 98,22 | 16,23 | 1,36 |

| № 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 |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,91 | 8,66 | 7,15 | 39,09 | 255,35 | | 0,15 | 4,92 | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | |
| №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: **91,76** 7,78 30,54 18,95 77,68 603,64 0,17 0,28 20,06 27,00 70,98 384,13 180,18 8,39

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №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 |
| №144/П2 013/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ). | 200 | 1,75 | 4,56 | 3,46 | 17,53 | 119,46 | 0,22 | 0,08 | 11,90 | 16,00 | 28,47 | 77,37 | 30,33 | 1,73 |
| №364/ЕС ТН2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |
| №150/ЕС ТН2018/5 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/7,5 | 2,54 | 3,17 | 6,06 | 25,40 | 168,80 | 0,19 | 0,12 | 31,05 | 30,00 | 21,74 | 93,20 | 35,97 | 1,45 |
| №501/ЕС ТН2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №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 |
| №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 |

Итого по подменю: **91,76** 10,37 31,25 19,12 103,70 712,35 0,63 0,35 66,12 136,00 109,45 405,99 173,98 9,50

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|---------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №4/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ. | 60 | 0,38 | 1,04 | 6,06 | 3,83 | 73,98 | 0,02 | 0,03 | 19,33 | | 29,35 | 23,89 | 12,17 | 0,63 |
| №144/П2 013/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ). | 200 | 1,75 | 4,56 | 3,46 | 17,53 | 119,46 | 0,22 | 0,08 | 11,90 | 16,00 | 28,47 | 77,37 | 30,33 | 1,73 |
| №364/ЕС ТН2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |
| №150/ЕС ТН2018/5 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/7,5 | 2,54 | 3,17 | 6,06 | 25,40 | 168,80 | 0,19 | 0,12 | 31,05 | 30,00 | 21,74 | 93,20 | 35,97 | 1,45 |
| №498/ЕС ТН2018 | СОК ТОМАТНЫЙ * | 200 | 0,58 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,06 | 0,06 | 20,00 | | 14,00 | 64,00 | 24,00 | 1,40 |
| №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: **91,76** 8,63 34,37 25,56 86,38 715,99 0,65 0,39 86,45 136,00 132,70 482,48 189,45 8,94

ПОЛДНИК (День 7,)

| 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 |
| №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 |
| №590/П2 013/5 | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 |
| №79/ЕСТ Н2018/5 | ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1/180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 |
| Итого по подменю: | | | 6,55 | 6,37 | 6,65 | 65,57 | 347,59 | 0,12 | 0,21 | 18,90 | 3,50 | 165,40 | 146,30 | 38,20 | 4,85 |

Зав. производ.  /Паластрова И.В./ Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор  /Елисеева И.А./

Меню на 07.11.2023 года (День 7)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) 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 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| №21/ЕСТН2018/5 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,12 | 1,17 | 8,08 | 11,18 | 122,14 | 0,05 | 0,06 | 4,49 | | 24,39 | 49,54 | 34,12 | 0,64 |
| №267/ЕСТН2018/5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 0,47 | 18,04 | 25,02 | 4,72 | 316,15 | 0,12 | 0,67 | 0,69 | 358,15 | 173,41 | 315,36 | 26,71 | 3,24 |
| №461/ЕСТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №108/П2013/5 | 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 |
| №590/П2013/5 | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 |

Итого по подменю: 90,00 8,11 25,79 37,04 81,13 761,57 0,28 0,78 5,18 361,65 219,90 439,90 84,33 5,67

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕСТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100 | 0,38 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| №347/ЕСТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 1,54 | 18,37 | 12,04 | 15,40 | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15 | | 31,09 | 109,13 | 18,04 | 1,51 |
| №204/ЕСТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 4,69 | 10,39 | 8,58 | 46,91 | 306,42 | | 0,17 | 5,90 | 32,40 | 24,96 | 248,06 | 164,34 | 5,56 |
| №461/ЕСТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №110/П2013/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: 120,00 10,68 34,57 21,55 106,83 760,12 0,20 0,34 31,05 32,40 84,30 441,09 219,78 9,55

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕСТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100 | 0,38 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| №347/ЕСТН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 1,54 | 18,37 | 12,04 | 15,40 | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15 | | 31,09 | 109,13 | 18,04 | 1,51 |

| № 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 |
| №204/ЕС ТН2018/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 4,69 | 10,39 | 8,58 | 46,91 | 306,42 | | 0,17 | 5,90 | 32,40 | 24,96 | 248,06 | 164,34 | 5,56 |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | |
| №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 подмену: 120,00 8,86 34,54 21,67 88,56 687,64 0,19 0,33 31,05 32,40 83,85 446,79 217,38 9,83

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100 | 0,38 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| №144/П2 013/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) | 250 | 2,19 | 5,70 | 4,32 | 21,92 | 149,33 | 0,27 | 0,10 | 14,88 | 20,00 | 35,59 | 96,71 | 37,91 | 2,17 |
| №364/ЕС ТН2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |
| №150/ЕС ТН2018/5 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,05 | 3,80 | 7,27 | 30,48 | 202,56 | 0,22 | 0,14 | 37,26 | 36,00 | 25,84 | 111,78 | 43,15 | 1,73 |
| №501/ЕС ТН2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №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 50Г | 50 | 1,87 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |

Итого по подмену: 131,00 12,71 35,81 21,65 126,98 846,64 0,78 0,43 85,31 146,00 133,17 484,21 205,04 11,40

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №4/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ | 100 | 0,64 | 1,73 | 10,09 | 6,39 | 123,29 | 0,03 | 0,05 | 32,22 | | 48,92 | 39,81 | 20,28 | 1,04 |
| №144/П2 013/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) | 250 | 2,19 | 5,70 | 4,32 | 21,92 | 149,33 | 0,27 | 0,10 | 14,88 | 20,00 | 35,59 | 96,71 | 37,91 | 2,17 |
| №364/ЕС ТН2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |
| №150/ЕС ТН2018/5 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,05 | 3,80 | 7,27 | 30,48 | 202,56 | 0,22 | 0,14 | 37,26 | 36,00 | 25,84 | 111,78 | 43,15 | 1,73 |
| №498/ЕС ТН2018 | СОК ТОМАТНЫЙ * | 200 | 0,58 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,06 | 0,06 | 20,00 | | 14,00 | 64,00 | 24,00 | 1,40 |
| №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 подмену: 131,00 9,84 36,83 31,66 98,41 828,93 0,74 0,45 108,53 146,00 163,49 536,32 212,32 10,07

ПОЛДНИК (День 7,)

| 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 |
| №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 |
| №590/П2 013/5 | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 |
| №79/ЕСТ Н2018/5 | ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1/180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 |
| Итого по подменю: | | | 6,55 | 6,37 | 6,65 | 65,57 | 347,59 | 0,12 | 0,21 | 18,90 | 3,50 | 165,40 | 146,30 | 38,20 | 4,85 |

Зав. производ. _____

И.В.

/Паластрова И.В./

Калькулятор _____

Т.С.

/Наварич Т.С./



"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор *М.С. Лебедева* /Лебедева М.С./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор *И.А. Елисеева* /Елисеева И.А./

Меню на 07.11.2023 года (День 7)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

| № 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 |

Завтрак "Лакомка" (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100 | 0,38 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| №364/ЕС ТН2018/5 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |
| №150/ЕС ТН2018/5 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,05 | 3,80 | 7,27 | 30,48 | 202,56 | 0,22 | 0,14 | 37,26 | 36,00 | 25,84 | 111,78 | 43,15 | 1,73 |
| №501/ЕС ТН2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №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 |
| №79/ЕСТ Н2018/5 | 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: 131,00 10,27 27,57 17,45 102,64 678,31 0,50 0,34 85,43 126,00 112,38 365,40 169,03 11,51

Зав. производ. *И.В. Паластрова* /Паластрова И.В./

Калькулятор *Т.С. Наварич* /Наварич Т.С./