



Директор Ллебедева М.С./



Директор Елисеева И.А./

Меню на 10.04.2024 года (День 3)

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2

| 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 |
| Правильный завтрак 7-11 лет (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №266/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №229/ЕС ТН2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,80 | 5,51 | 4,95 | 27,97 | 178,49 | 0,12 | 0,15 | 0,68 | 15,00 | 110,27 | 151,24 | 29,42 | 1,44 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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 ТН2018/5 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 3,65 | 4,32 | 4,98 | 36,50 | 208,06 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 25,50 | 16,84 | 44,42 | 7,12 | 0,56 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 9,93 | 18,93 | 15,04 | 99,17 | 608,28 | 0,30 | 0,40 | 3,61 | 140,50 | 163,79 | 317,54 | 58,70 | 4,07 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ. | 60 | 0,50 | 0,96 | 6,05 | 4,95 | 78,13 | 0,01 | 0,01 | 15,22 | | 25,34 | 18,70 | 8,64 | 0,35 |
| №329/ЕС ТН2018/5 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г | 240 | 5,03 | 19,68 | 20,24 | 50,32 | 462,17 | 0,12 | 0,17 | 2,12 | 38,40 | 27,31 | 266,80 | 59,97 | 3,06 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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: | | 96,26 | 9,13 | 25,42 | 27,02 | 91,22 | 710,09 | 0,21 | 0,21 | 20,22 | 38,40 | 69,63 | 344,98 | 86,87 | 5,01 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9) | 60 | 0,20 | 1,01 | 6,06 | 2,04 | 66,75 | 0,01 | 0,01 | 16,12 | | 26,69 | 19,63 | 9,12 | 0,36 |
| №327/ЕС ТН2018/5 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г | 240 | 2,23 | 25,65 | 25,61 | 22,27 | 422,18 | 0,24 | 0,29 | 27,85 | 30,54 | 34,38 | 316,22 | 59,47 | 4,66 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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 | 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: | | 96,26 | 4,70 | 31,41 | 32,52 | 46,98 | 606,20 | 0,32 | 0,32 | 46,85 | 30,54 | 77,75 | 401,03 | 84,45 | 6,92 |
| 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 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,66 | 2,29 | 2,37 | 16,62 | 96,95 | 0,09 | 0,05 | 13,20 | | 18,01 | 51,97 | 19,52 | 0,83 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 0,05 | 24,14 | 20,74 | 0,46 | 285,06 | 0,12 | 0,20 | 3,65 | 51,48 | 21,55 | 209,63 | 26,15 | 1,72 |
| №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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 2,52 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,45 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| №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: | | 96,26 | 10,94 | 41,50 | 31,16 | 109,30 | 883,98 | 0,35 | 0,49 | 37,57 | 78,48 | 115,01 | 571,01 | 233,02 | 9,94 |
| 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 |
| №106/ЕС ТН2018 | СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ. | 200 | 0,98 | 4,03 | 4,70 | 9,83 | 97,77 | 0,03 | 0,04 | 2,26 | | 9,61 | 55,38 | 12,87 | 0,69 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 0,05 | 24,14 | 20,74 | 0,46 | 285,06 | 0,12 | 0,20 | 3,65 | 51,48 | 21,55 | 209,63 | 26,15 | 1,72 |
| №175/ЕС ТН2018 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-й ВАРИАНТ) | 150 | 1,59 | 2,66 | 7,98 | 15,88 | 145,98 | 0,11 | 0,08 | 33,73 | 9,00 | 34,54 | 64,15 | 26,23 | 1,09 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 1,02 | 1,04 | 0,06 | 10,20 | 45,50 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,64 |
| №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: | | 96,26 | 4,99 | 34,87 | 34,02 | 49,84 | 645,05 | 0,35 | 0,39 | 55,44 | 60,48 | 113,00 | 405,76 | 105,75 | 5,61 |
| ПОЛДНИК (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| №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 |

| № 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 |
| №79/ЕСТ Н2018/5 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140 | 1,37 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 6,37 | 3,19 | 3,99 | 63,76 | 303,69 | 0,09 | 0,07 | 18,00 | 3,50 | 46,55 | 60,90 | 27,60 | 6,62 |

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор

/Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор

/Елисеева И.А./

Меню на 10.04.2024 года (День 3)

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето), вариант №2

| 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 |
| Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №266/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №229/ЕС ТН2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,73 | 7,34 | 6,61 | 37,30 | 237,99 | 0,16 | 0,20 | 0,90 | 20,00 | 147,03 | 201,65 | 39,22 | 1,91 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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 ТН2018/5 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 3,65 | 4,32 | 4,98 | 36,50 | 208,06 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 25,50 | 16,84 | 44,42 | 7,12 | 0,56 |
| Итого по подменю: | | 95,00 | 10,86 | 20,76 | 16,70 | 108,50 | 667,78 | 0,34 | 0,45 | 3,83 | 145,50 | 200,55 | 367,95 | 68,50 | 4,54 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 0,83 | 1,60 | 10,09 | 8,25 | 130,21 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | 42,23 | 31,17 | 14,39 | 0,58 |
| №329/ЕС ТН2018/5 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г | 280 | 5,87 | 22,96 | 23,62 | 58,70 | 539,20 | 0,14 | 0,20 | 2,47 | 44,80 | 32,03 | 311,30 | 69,97 | 3,57 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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: | | 128,00 | 10,30 | 29,34 | 34,44 | 102,90 | 839,20 | 0,24 | 0,25 | 30,71 | 44,80 | 91,24 | 401,95 | 102,62 | 5,75 |

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9) | 100 | 0,33 | 1,60 | 10,09 | 3,26 | 110,25 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | 42,08 | 31,17 | 14,39 | 0,57 |
| №327/ЕС ТН2018/5 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г | 280 | 2,60 | 29,92 | 29,88 | 25,98 | 492,54 | 0,28 | 0,34 | 32,49 | 35,64 | 40,11 | 368,93 | 69,38 | 5,44 |
| №459/ЕС ТН2018/5 | 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 |

| № 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 подмену: **128,00** 5,20 36,27 40,82 51,91 720,06 0,37 0,38 60,73 35,64 98,87 465,28 99,63 7,91

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №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 |
| №113/ЕС ТН2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,08 | 2,87 | 2,96 | 20,77 | 121,18 | 0,12 | 0,07 | 16,50 | | 22,52 | 64,96 | 24,41 | 1,04 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| №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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 2,52 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,45 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| №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 подмену: **139,00** 13,26 48,52 35,76 132,50 1046,52 0,44 0,58 52,26 89,60 136,27 676,45 282,80 12,03

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №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 |
| №106/ЕС ТН2018 | СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ | 250 | 1,23 | 5,04 | 5,88 | 12,29 | 122,22 | 0,03 | 0,04 | 2,83 | | 12,01 | 69,22 | 16,09 | 0,86 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| №175/ЕС ТН2018 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ). | 180 | 1,91 | 3,20 | 9,57 | 19,06 | 175,17 | 0,13 | 0,09 | 40,48 | 10,80 | 41,44 | 76,98 | 31,48 | 1,31 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 1,02 | 1,04 | 0,06 | 10,20 | 45,50 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,64 |
| №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 подмену: **139,00** 5,71 39,55 39,17 57,05 738,93 0,40 0,44 73,17 68,00 130,29 466,13 125,12 6,55

ПОЛДНИК (День 3,)


| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| №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 |
| №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 |

| № 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 |
| №79/ЕСТ Н2018/5 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140 | 1,37 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 6,37 | 3,19 | 3,99 | 63,76 | 303,69 | 0,09 | 0,07 | 18,00 | 3,50 | 46,55 | 60,90 | 27,60 | 6,62 |

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  Лебедева М.С./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор  /Елисеева И.А./



Меню на 10.04.2024 года (День 3)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето) 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 |
| Завтрак "Лакомка" (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| №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 |
| №491/ЕС ТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 2,52 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,45 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| №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 |
| №573/П2 013/5 | ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 60 | 4,77 | 5,80 | 4,49 | 47,74 | 254,57 | 0,09 | 0,05 | 0,36 | 8,38 | 13,95 | 56,45 | 10,19 | 0,79 |
| Итого по подменю: | | 139,00 | 14,98 | 49,87 | 37,09 | 149,81 | 1132,91 | 0,38 | 0,55 | 36,12 | 97,98 | 123,10 | 650,54 | 261,98 | 11,38 |

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