

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор  /Елисеева И.А./

Меню на 19.02.2024 года (День 1)

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 | Мg | Fe |

**Правильный завтрак 7-11 лет (День 1,)**

|                  |   |             |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|------------------|---|-------------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №62/ЕСТ Н2018/5  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)               | 30          | 0,73 | 3,91 | 6,52 | 7,31  | 103,71 | 0,03 | 0,06 | 0,07 | 42,05 | 107,55 | 75,45  | 10,20 | 0,38 |
| №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 |
| №616/П2 013/5    | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200         | 0,93 |      |      | 9,34  | 37,37  | 0,15 | 0,17 |      | 0,06  |        |        |       |      |
| №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 |
| №589/п2 013/5    | ПРЯНИКИ                                       | 1/50г       | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 |      |       | 5,50   | 25,00  | 4,50  | 0,40 |

**Итого по подменю: 96,26 10,62 17,27 15,73 106,19 635,87 0,43 0,46 0,97 62,11 266,98 328,20 63,82 3,29**

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,)**

|                  |   |       |      |       |       |       |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|------------------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| №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 |
| №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 |
| №616/П2 013/5    | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200   | 0,93 |       |       | 9,34  | 37,37  | 0,15 | 0,17 |       | 0,06   |        |        |       |      |
| №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 |
| №589/п2 013/5    | ПРЯНИКИ                                       | 1/50г | 3,78 | 3,65  | 2,30  | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 |       |        | 5,50   | 25,00  | 4,50  | 0,40 |

**Итого по подменю: 96,26 8,96 21,73 22,70 89,49 649,84 0,41 0,75 15,52 271,67 170,78 321,65 54,51 7,13**

**Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)**

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

| № рец.                   | Наименование блюда                         | Выход        | ХЕ          | Пищевые вещества, г |              |              | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|--------------------------|--|--------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                          |  |              |             | Б                   | Ж            | У            |                  | В1           | В2          | С            | А,мкг         | Са                       | Р             | Мg           | Fe          |
| №464/ЕС<br>ТН2018/5      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА) | 200          | 0,69        | 3,02                | 2,50         | 6,92         | 62,26            | 0,04         | 0,15        | 0,90         |               | 126,00                   | 95,00         | 15,00        | 0,10        |
| №109/П2<br>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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |  | <b>96,26</b> | <b>4,68</b> | <b>21,17</b>        | <b>23,22</b> | <b>46,76</b> | <b>480,75</b>    | <b>0,24</b>  | <b>0,72</b> | <b>19,42</b> | <b>271,61</b> | <b>296,08</b>            | <b>404,45</b> | <b>63,71</b> | <b>8,04</b> |

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)**

|                          |  |              |              |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №1/ЕС<br>Н2018/5         | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ.                  | 60           | 0,59         | 1,05         | 6,05         | 5,91          | 82,35         | 0,02        | 0,03        | 25,07        |              | 28,40         | 19,92         | 10,64         | 0,38        |
| №92/ЕС<br>Н2018/5        | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. | 200/5        | 1,04         | 1,62         | 0,90         | 10,40         | 56,34         | 0,05        | 0,05        | 17,48        | 5,00         | 39,99         | 46,14         | 21,14         | 0,97        |
| №347/ЕС<br>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        |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>МОЛОКЕ С МАСЛОМ            | 150          | 2,18         | 3,24         | 5,96         | 21,78         | 153,72        | 0,16        | 0,13        | 25,49        | 27,00        | 44,82         | 97,19         | 32,59         | 1,19        |
| №501/ЕС<br>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<br>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<br>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>96,26</b> | <b>10,17</b> | <b>27,16</b> | <b>24,46</b> | <b>101,63</b> | <b>736,09</b> | <b>0,39</b> | <b>0,35</b> | <b>72,18</b> | <b>32,00</b> | <b>168,99</b> | <b>333,37</b> | <b>106,00</b> | <b>8,23</b> |

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)**

|                          |  |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
|--------------------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №1/ЕС<br>Н2018/5         | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)          | 60           | 0,31        | 1,11         | 6,06         | 3,06         | 71,18         | 0,02        | 0,03        | 26,42        |              | 29,75         | 20,85         | 11,12        | 0,39        |
| №92/ЕС<br>Н2018/5        | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9). | 200/5        | 0,84        | 1,62         | 0,90         | 8,40         | 48,35         | 0,05        | 0,05        | 17,48        | 5,00         | 39,93         | 46,14         | 21,14        | 0,96        |
| №363/ЕС<br>ТН2018        | ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г                             | 90           | 0,03        | 20,29        | 2,35         | 0,26         | 103,35        |             |             | 0,32         |              | 1,56          | 1,98          | 0,48         | 0,03        |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г         | 100          | 1,45        | 2,16         | 3,97         | 14,52        | 102,48        | 0,11        | 0,09        | 17,00        | 18,00        | 29,88         | 64,79         | 21,73        | 0,79        |
| №498/ЕС<br>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<br>013/5         | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г                                      | 45           | 1,68        | 3,51         | 0,63         | 16,79        | 86,85         | 0,05        | 0,01        |              |              | 10,35         | 47,70         | 11,25        | 1,40        |
| <b>Итого по подменю:</b> |  | <b>96,26</b> | <b>4,89</b> | <b>30,69</b> | <b>14,11</b> | <b>48,83</b> | <b>448,21</b> | <b>0,29</b> | <b>0,24</b> | <b>81,22</b> | <b>23,00</b> | <b>125,47</b> | <b>245,46</b> | <b>89,72</b> | <b>4,97</b> |

**ПОЛДНИК (День 1,)**

|                  |  |     |      |  |  |      |       |      |      |  |      |  |  |  |  |
|------------------|--|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|
| №616/П2<br>013/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 |  |  | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 |  | 0,06 |  |  |  |  |
|------------------|--|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|

| № рец.                   | Наименование блюда | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                          |                    |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| №538/ЕС<br>ТН2018/5      | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ  | 60    | 3,48 | 5,72                | 5,36 | 34,83 | 210,40           | 0,09         | 0,05 |       | 33,50 | 14,84                    | 54,49 | 8,44  | 0,74 |
| №79/ЕСТ<br>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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    |       | 5,88 | 6,32                | 5,96 | 58,87 | 314,37           | 0,29         | 0,25 | 15,00 | 33,56 | 38,84                    | 70,99 | 21,94 | 4,04 |

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор

/Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор

/Елисеева И.А./

Меню на 19.02.2024 года (День 1)

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          |
| <b>Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,)</b>             |   |               |              |                     |              |               |               |              |             |              |               |                          |               |              |             |
| №62/ЕСТ Н2018/5   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)               | 45            | 0,97         | 6,77                | 9,07         | 9,73          | 147,84        | 0,04         | 0,09        | 0,14         | 62,21         | 202,78                   | 135,48        | 16,65        | 0,55        |
| №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        |
| №616/П2 013/5   | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200           | 0,93         |                     |              | 9,34          | 37,37         | 0,15         | 0,17        |              | 0,06          |                          |               |              |             |
| №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        |
| №589/п2 013/5   | ПРЯНИКИ                                       | 1/50г         | 3,78         | 3,65                | 2,30         | 37,75         | 186,30        | 0,04         | 0,01        |              |               | 5,50                     | 25,00         | 4,50         | 0,40        |
| <b>Итого по подменю:</b>                                  |   | <b>95,00</b>  | <b>11,98</b> | <b>22,47</b>        | <b>18,70</b> | <b>119,80</b> | <b>737,90</b> | <b>0,47</b>  | <b>0,50</b> | <b>1,04</b>  | <b>82,27</b>  | <b>369,11</b>            | <b>420,03</b> | <b>77,77</b> | <b>4,39</b> |
| <b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)</b>            |   |               |              |                     |              |               |               |              |             |              |               |                          |               |              |             |
| №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        |
| №267/ЕС ГН2018/5  | 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        |
| №616/П2 13/5  | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200           | 0,93         |                     |              | 9,34          | 37,37         | 0,15         | 0,17        |              | 0,06          |                          |               |              |             |
| №108/П2 13/5  | 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        |
| №589/п2 13/5  | ПРЯНИКИ                                       | 1/50г         | 3,78         | 3,65                | 2,30         | 37,75         | 186,30        | 0,04         | 0,01        |              |               | 5,50                     | 25,00         | 4,50         | 0,40        |
| <b>Итого по подменю:</b>                                  |   | <b>128,00</b> | <b>9,07</b>  | <b>26,24</b>        | <b>28,42</b> | <b>90,66</b>  | <b>723,92</b> | <b>0,44</b>  | <b>0,91</b> | <b>15,69</b> | <b>358,21</b> | <b>214,41</b>            | <b>400,36</b> | <b>61,21</b> | <b>7,94</b> |
| <b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)</b> |   |               |              |                     |              |               |               |              |             |              |               |                          |               |              |             |
| №79/ЕСТ 2018/5  | 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        |
| №267/ЕС Н2018/5   | 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        |

| № рец.                   | Наименование блюда                         | Выход         | ХЕ          | Пищевые вещества, г |              |              | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|--------------------------|--|---------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                          |  |               |             | Б                   | Ж            | У            |                  | В1           | В2          | С            | А,мкг         | Са                       | Р             | Мg           | Fe          |
| №464/ЕС<br>ТН2018/5      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА) | 200           | 0,69        | 3,02                | 2,50         | 6,92         | 62,26            | 0,04         | 0,15        | 0,90         |               | 126,00                   | 95,00         | 15,00        | 0,10        |
| №109/П2<br>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 подменю:</b> |  | <b>128,00</b> | <b>5,16</b> | <b>26,46</b>        | <b>29,08</b> | <b>51,66</b> | <b>574,13</b>    | <b>0,28</b>  | <b>0,88</b> | <b>19,59</b> | <b>358,15</b> | <b>342,01</b>            | <b>493,76</b> | <b>72,91</b> | <b>9,16</b> |

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)**

|                          |   |               |              |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №1/ЕСТ<br>Н2018/5        | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ                  | 100           | 0,99         | 1,76         | 10,09        | 9,85          | 137,25        | 0,03        | 0,04        | 41,79        |              | 47,34         | 33,20         | 17,74         | 0,63        |
| №92/ЕСТ<br>Н2018/5       | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5         | 1,30         | 2,00         | 0,94         | 12,96         | 68,40         | 0,06        | 0,06        | 21,85        | 5,00         | 48,89         | 56,92         | 26,31         | 1,21        |
| №347/ЕС<br>ТН2018/3      | 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        |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>МОЛОКЕ С МАСЛОМ.          | 180           | 2,61         | 3,88         | 7,15         | 26,13         | 184,46        | 0,19        | 0,16        | 30,59        | 32,40        | 53,79         | 116,63        | 39,11         | 1,43        |
| №501/ЕС<br>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<br>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<br>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 подменю:</b> |   | <b>139,00</b> | <b>12,38</b> | <b>32,30</b> | <b>31,14</b> | <b>123,68</b> | <b>905,16</b> | <b>0,47</b> | <b>0,42</b> | <b>98,38</b> | <b>37,40</b> | <b>213,51</b> | <b>405,18</b> | <b>133,20</b> | <b>9,51</b> |

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)**

|                          |  |               |             |              |              |              |               |             |             |               |              |               |               |               |             |
|--------------------------|--|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №1/ЕСТ<br>Н2018/5        | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).         | 100           | 0,51        | 1,85         | 10,09        | 5,10         | 118,63        | 0,03        | 0,04        | 44,04         |              | 49,59         | 34,75         | 18,54         | 0,64        |
| №92/ЕСТ<br>Н2018/5       | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9) | 250/5         | 1,05        | 2,00         | 0,94         | 10,46        | 58,41         | 0,06        | 0,06        | 21,85         | 5,00         | 48,82         | 56,91         | 26,31         | 1,20        |
| №363/ЕС<br>Н2018         | ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).                               | 100           | 0,03        | 22,55        | 2,61         | 0,29         | 114,84        |             |             | 0,36          |              | 1,73          | 2,20          | 0,54          | 0,03        |
| №374/ЕС<br>Н2018/5       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>МОЛОКЕ С МАСЛОМ              | 150           | 2,18        | 3,24         | 5,96         | 21,78        | 153,72        | 0,16        | 0,13        | 25,49         | 27,00        | 44,82         | 97,19         | 32,59         | 1,19        |
| №498/ЕС<br>Н2018         | 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<br>13/5          | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г                                      | 40г.          | 1,49        | 3,12         | 0,56         | 14,92        | 77,20         | 0,04        | 0,01        |               |              | 9,20          | 42,40         | 10,00         | 1,24        |
| <b>Итого по подменю:</b> |  | <b>139,00</b> | <b>5,84</b> | <b>34,76</b> | <b>20,36</b> | <b>58,35</b> | <b>558,80</b> | <b>0,35</b> | <b>0,30</b> | <b>111,74</b> | <b>32,00</b> | <b>168,16</b> | <b>297,45</b> | <b>111,98</b> | <b>5,70</b> |

**ПОЛДНИК (День 1,)**

|                 |  |     |      |  |  |      |       |      |      |  |      |  |  |  |  |
|-----------------|--|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|
| №1616/П2<br>3/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК<br>КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 |  |  | 9,34 | 37,37 | 0,15 | 0,17 |  | 0,06 |  |  |  |  |
|-----------------|--|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|

| № рец.                   | Наименование блюда | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                          |                    |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р     | Мg    | Fe   |
| №538/ЕС<br>ТН2018/5      | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ  | 60    | 3,48 | 5,72                | 5,36 | 34,83 | 210,40           | 0,09         | 0,05 |       | 33,50 | 14,84                    | 54,49 | 8,44  | 0,74 |
| №79/ЕСТ<br>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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    |       | 5,88 | 6,32                | 5,96 | 58,87 | 314,37           | 0,29         | 0,25 | 15,00 | 33,56 | 38,84                    | 70,99 | 21,94 | 4,04 |

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

"Утверждаю"

ООО "ЛемаС"

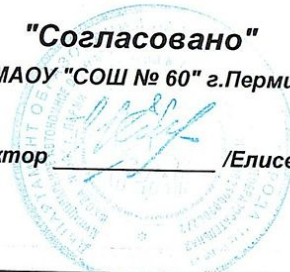
Директор Лебедева М.С./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор Елисеева И.А./



Меню на 19.02.2024 года (День 1)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

| № рец.                              | Наименование блюда                       | Выход         | XE           | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|-------------------------------------|--|---------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                                     |  |               |              | Б                   | Ж            | У             |                  | В1           | В2          | С            | А,мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Завтрак "Лакомка" (День 1, )</b> |  |               |              |                     |              |               |                  |              |             |              |              |                          |               |               |             |
| №1/ЕСТ<br>Н2018/5                   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ         | 100           | 0,99         | 1,76                | 10,09        | 9,85          | 137,25           | 0,03         | 0,04        | 41,79        |              | 47,34                    | 33,20         | 17,74         | 0,63        |
| №347/ЕС<br>ТН2018/3                 | 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        |
| №374/ЕС<br>ТН2018/5                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА<br>МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180           | 2,61         | 3,88                | 7,15         | 26,13         | 184,46           | 0,19         | 0,16        | 30,59        | 32,40        | 53,79                    | 116,63        | 39,11         | 1,43        |
| №501/ЕС<br>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<br>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        |
| №538/ЕС<br>ТН2018/5                 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                        | 60            | 3,48         | 5,72                | 5,36         | 34,83         | 210,40           | 0,09         | 0,05        |              | 33,50        | 14,84                    | 54,49         | 8,44          | 0,74        |
| <b>Итого по подменю:</b>            |  | <b>139,00</b> | <b>13,59</b> | <b>34,44</b>        | <b>35,36</b> | <b>135,89</b> | <b>1000,16</b>   | <b>0,47</b>  | <b>0,40</b> | <b>76,53</b> | <b>65,90</b> | <b>174,86</b>            | <b>385,35</b> | <b>108,73</b> | <b>8,64</b> |

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