

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Елисеева И.А./

Меню на 30.01.2024 года (День 8)

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 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №68/ЕСТ Н2018/5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ) | 30 | 0,98 | 1,66 | 7,45 | 9,79 | 113,09 | 0,03 | 0,02 | | 40,00 | 7,00 | 20,40 | 6,60 | 0,42 |
| №233/ЕС ТН2018/5 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,50 | 4,20 | 5,16 | 24,96 | 163,05 | 0,05 | 0,15 | 0,80 | 15,00 | 117,11 | 120,05 | 24,87 | 0,36 |
| №458/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №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 |
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 0,35 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 62,80 | 0,04 | 0,20 | 0,60 | 20,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 6,77 | 14,02 | 16,21 | 67,62 | 473,14 | 0,18 | 0,39 | 1,40 | 75,00 | 255,61 | 271,25 | 59,67 | 1,71 |

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №303/ЕС ТН2018/5 | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г | 90 | 0,67 | 14,16 | 6,24 | 6,69 | 139,73 | 0,11 | 0,16 | 0,53 | 52,43 | 62,79 | 220,90 | 47,49 | 1,08 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ 100Г | 100 | 2,64 | 2,53 | 3,62 | 26,43 | 148,42 | 0,03 | 0,02 | | 18,00 | 4,33 | 54,89 | 17,84 | 0,37 |
| №156ЕС ТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ) | 50 | 0,23 | 1,36 | 1,25 | 2,28 | 25,81 | 0,05 | 0,06 | 37,73 | 6,00 | 14,93 | 28,05 | 9,20 | 0,76 |
| №458/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №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: | | 96,26 | 8,59 | 23,36 | 12,43 | 85,83 | 549,16 | 0,32 | 0,30 | 53,26 | 76,43 | 120,15 | 378,24 | 105,43 | 7,07 |

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|----|------|-------|------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| №303/ЕС ТН2018/5 | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г | 90 | 0,67 | 14,16 | 6,24 | 6,69 | 139,73 | 0,11 | 0,16 | 0,53 | 52,43 | 62,79 | 220,90 | 47,49 | 1,08 |
|------------------|-------------------------------------|----|------|-------|------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|

| № 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 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ 100Г | 100 | 2,64 | 2,53 | 3,62 | 26,43 | 148,42 | 0,03 | 0,02 | | 18,00 | 4,33 | 54,89 | 17,84 | 0,37 |
| №156ЕС ТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ) | 50 | 0,23 | 1,36 | 1,25 | 2,28 | 25,81 | 0,05 | 0,06 | 37,73 | 6,00 | 14,93 | 28,05 | 9,20 | 0,76 |
| №458/ЕС ТН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | |
| №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 Н2018/5 | 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 подмену: 96,26 7,26 23,33 12,55 72,55 496,64 0,31 0,29 53,26 76,43 119,85 383,94 103,03 7,37

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------------|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|-------|------|
| №22/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК. | 60 | 0,49 | 0,58 | 4,93 | 4,91 | 66,32 | 0,03 | 0,03 | 4,25 | | 13,91 | 23,30 | 16,37 | 0,79 |
| №114/ЕС ТН2018/5 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ. | 200/5 | 0,91 | 1,64 | 4,96 | 9,10 | 87,71 | 0,07 | 0,05 | 17,82 | 5,00 | 29,56 | 45,93 | 18,48 | 0,69 |
| №346/ЕС ТН2018/5 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5 | 90/5 | 0,90 | 13,24 | 13,90 | 9,00 | 214,19 | 0,08 | 0,11 | 2,94 | 20,00 | 20,42 | 149,02 | 22,51 | 2,23 |
| №248/ЕС ТН2013/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,51 | 6,96 | 8,55 | 25,11 | 205,23 | 0,03 | 0,20 | 3,38 | 30,00 | 104,49 | 185,39 | 86,29 | 2,61 |
| №493/ЕС ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 2,46 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,45 | 3,40 | 3,40 | 0,65 |
| №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 подмену: 96,26 9,84 27,81 33,34 98,43 805,61 0,30 0,48 228,39 55,00 194,63 464,94 164,45 8,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|-------|------|
| №22/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК. | 60 | 0,49 | 0,58 | 4,93 | 4,91 | 66,32 | 0,03 | 0,03 | 4,25 | | 13,91 | 23,30 | 16,37 | 0,79 |
| №114/ЕС ТН2018/5 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ. | 200/5 | 0,91 | 1,64 | 4,96 | 9,10 | 87,71 | 0,07 | 0,05 | 17,82 | 5,00 | 29,56 | 45,93 | 18,48 | 0,69 |
| №346/ЕС ТН2018/5 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5 | 90/5 | 0,90 | 13,24 | 13,90 | 9,00 | 214,19 | 0,08 | 0,11 | 2,94 | 20,00 | 20,42 | 149,02 | 22,51 | 2,23 |
| №248/ЕС ТН2013/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,51 | 6,96 | 8,55 | 25,11 | 205,23 | 0,03 | 0,20 | 3,38 | 30,00 | 104,49 | 185,39 | 86,29 | 2,61 |
| №493/ЕС ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,97 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 43,88 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 |

| № 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 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: **96,26** 8,76 29,34 33,74 87,62 771,73 0,31 0,47 228,39 55,00 198,78 491,84 167,05 9,40

ПОЛДНИК (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| №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 |
| №544/ЕС ТН2018/5 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г | 100 | 5,02 | 5,02 | 9,08 | 50,17 | 302,55 | 0,08 | 0,05 | 0,07 | 46,25 | 22,13 | 50,24 | 8,01 | 0,65 |

Итого по подмену: 7,42 5,02 9,08 74,17 398,55 0,10 0,07 4,07 46,25 36,13 64,24 16,01 3,45

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор  /Лебедева М.С./

Директор  /Елисеева И.А./

Меню на 30.01.2024 года (День 8)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) 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 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №68/ЕСТ Н2018/5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ) | 30 | 0,98 | 1,66 | 7,45 | 9,79 | 113,09 | 0,03 | 0,02 | | 40,00 | 7,00 | 20,40 | 6,60 | 0,42 |
| №233/ЕС ТН2018/5 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,33 | 5,60 | 6,88 | 33,27 | 217,40 | 0,07 | 0,20 | 1,06 | 20,00 | 156,15 | 160,07 | 33,16 | 0,48 |
| №458/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №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 |
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 0,35 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 62,80 | 0,04 | 0,20 | 0,60 | 20,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |

Итого по подменю: 95,00 8,09 16,21 18,03 80,76 550,99 0,22 0,45 1,66 80,00 296,95 319,97 71,26 2,03

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------------|---------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №303/ЕС ТН2018/5 | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ | 100 | 0,74 | 15,74 | 6,93 | 7,44 | 155,25 | 0,13 | 0,18 | 0,59 | 58,25 | 69,77 | 245,45 | 52,77 | 1,20 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ 100Г | 100 | 2,64 | 2,53 | 3,62 | 26,43 | 148,42 | 0,03 | 0,02 | | 18,00 | 4,33 | 54,89 | 17,84 | 0,37 |
| №156/ЕС ТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 80 | 0,37 | 2,18 | 2,00 | 3,65 | 41,30 | 0,09 | 0,09 | 60,37 | 9,60 | 23,88 | 44,88 | 14,71 | 1,22 |
| №458/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №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: 128,00 8,80 25,76 13,87 87,95 580,17 0,38 0,35 75,96 85,85 136,08 419,62 116,22 7,65

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|-------|------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| №303/ЕС ТН2018/5 | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ | 100 | 0,74 | 15,74 | 6,93 | 7,44 | 155,25 | 0,13 | 0,18 | 0,59 | 58,25 | 69,77 | 245,45 | 52,77 | 1,20 |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|-------|------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|

| № 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 |
| №384/ЕС ТН2018/5 | РИС ОТВАРНОЙ 100Г | 100 | 2,64 | 2,53 | 3,62 | 26,43 | 148,42 | 0,03 | 0,02 | | 18,00 | 4,33 | 54,89 | 17,84 | 0,37 |
| №156ЕС ТН/2018/ | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 80 | 0,37 | 2,18 | 2,00 | 3,65 | 41,30 | 0,09 | 0,09 | 60,37 | 9,60 | 23,88 | 44,88 | 14,71 | 1,22 |
| №458/ЕС ТН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | |
| №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 Н2018/5 | 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 подмену: 128,00 7,76 25,85 14,11 77,61 540,97 0,37 0,35 78,96 85,85 140,58 428,62 116,52 8,61

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| №22/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 0,82 | 0,97 | 8,21 | 8,19 | 110,54 | 0,05 | 0,05 | 7,08 | | 23,18 | 38,84 | 27,28 | 1,31 |
| №114/ЕС ТН2018/5 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250/5 | 1,13 | 2,02 | 6,02 | 11,33 | 107,61 | 0,09 | 0,06 | 22,27 | 5,00 | 35,85 | 56,65 | 22,99 | 0,86 |
| №248/ЕС ТН2013/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 180 | 3,01 | 8,35 | 10,26 | 30,13 | 246,28 | 0,04 | 0,24 | 4,05 | 36,00 | 125,96 | 222,59 | 103,58 | 3,13 |
| №346/ЕС ТН2018/5 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 100/5 | 1,00 | 14,70 | 15,04 | 9,99 | 234,32 | 0,08 | 0,13 | 3,27 | 20,00 | 22,56 | 165,42 | 25,02 | 2,47 |
| №493/ЕС ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 2,46 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,45 | 3,40 | 3,40 | 0,65 |
| №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 11,96 33,01 40,73 119,61 977,91 0,38 0,58 236,67 61,00 238,40 562,20 206,27 10,35

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| №22/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 0,82 | 0,97 | 8,21 | 8,19 | 110,54 | 0,05 | 0,05 | 7,08 | | 23,18 | 38,84 | 27,28 | 1,31 |
| №114/ЕС ТН2018/5 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250/5 | 1,13 | 2,02 | 6,02 | 11,33 | 107,61 | 0,09 | 0,06 | 22,27 | 5,00 | 35,85 | 56,65 | 22,99 | 0,86 |
| №346/ЕС ТН2018/5 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 100/5 | 1,00 | 14,70 | 15,04 | 9,99 | 234,32 | 0,08 | 0,13 | 3,27 | 20,00 | 22,56 | 165,42 | 25,02 | 2,47 |
| №248/ЕС ТН2013/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 180 | 3,01 | 8,35 | 10,26 | 30,13 | 246,28 | 0,04 | 0,24 | 4,05 | 36,00 | 125,96 | 222,59 | 103,58 | 3,13 |
| №493/ЕС ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,97 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 43,88 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 |

| № 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 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: **139,00** 9,91 32,96 40,93 99,14 897,03 0,36 0,56 236,67 61,00 237,95 571,70 202,27 10,85

ПОЛДНИК (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|
| №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 |
| №544/ЕС ТН2018/5 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г | 100 | 5,02 | 5,02 | 9,08 | 50,17 | 302,55 | 0,08 | 0,05 | 0,07 | 46,25 | 22,13 | 50,24 | 8,01 | 0,65 |
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 0,35 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 62,80 | 0,04 | 0,20 | 0,60 | 20,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |

Итого по подменю: 7,77 10,02 12,28 77,67 461,35 0,14 0,27 4,67 66,25 158,13 160,24 31,01 3,55

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

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

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

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

Меню на 30.01.2024 года (День 8)

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 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| №22/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 0,82 | 0,97 | 8,21 | 8,19 | 110,54 | 0,05 | 0,05 | 7,08 | | 23,18 | 38,84 | 27,28 | 1,31 |
| №346/ЕС ТН2018/5 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 100/5 | 1,00 | 14,70 | 15,04 | 9,99 | 234,32 | 0,08 | 0,13 | 3,27 | 20,00 | 22,56 | 165,42 | 25,02 | 2,47 |
| №248/ЕС ТН2013/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 180 | 3,01 | 8,35 | 10,26 | 30,13 | 246,28 | 0,04 | 0,24 | 4,05 | 36,00 | 125,96 | 222,59 | 103,58 | 3,13 |
| №493/ЕС ТН2018/5 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 2,46 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,45 | 3,40 | 3,40 | 0,65 |
| №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 |
| №544/ЕС ТН2018/5 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 60 | 3,01 | 3,01 | 5,45 | 30,10 | 181,56 | 0,05 | 0,03 | 0,04 | 27,75 | 13,28 | 30,15 | 4,81 | 0,39 |

Итого по подменю: 139,00 12,87 32,42 39,96 128,72 1004,86 0,31 0,54 214,44 83,75 211,23 518,30 181,49 9,48

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

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