

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

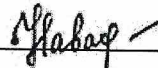
Директор  /Кутищева Н.С./

Меню на 24.10.2024 года (День 10)

Дополнительное питание детей 12-18 лет "Ланч"

| № 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 усиленный "Ланч" (День 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| №575/Мо сква | ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЁННОЕ НА ШПАЖКАХ | 100 | 0,21 | 31,40 | 5,64 | 2,05 | 184,52 | 0,01 | 0,01 | 2,50 | | 11,43 | 15,29 | 3,72 | 0,23 |
| №635/М ДСКВА | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С СЫРОМ 180Г | 180 | 2,96 | 5,94 | 8,48 | 29,63 | 218,54 | 0,22 | 0,16 | 36,42 | 18,90 | 113,00 | 159,10 | 46,71 | 1,75 |
| №814/Мо сква | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ) | 200 | 1,04 | 0,27 | 0,06 | 10,41 | 43,28 | 0,01 | 0,01 | 18,00 | | 10,44 | 6,90 | 3,90 | 0,11 |
| №110/П2 13/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 |
| №547/ЕС Н2018/5 | МАННИК. | 80 | 2,65 | 4,62 | 5,05 | 26,53 | 170,05 | 0,05 | 0,12 | 0,21 | 51,63 | 48,69 | 69,52 | 9,46 | 0,59 |
| Итого по подменю: | | 200,00 | 10,26 | 48,54 | 30,04 | 102,55 | 875,00 | 0,39 | 0,35 | 82,49 | 70,53 | 239,59 | 339,88 | 95,58 | 4,79 |

Зав. производ. _____ /Лоскутова Л.М./

Калькулятор  /Наварич Т.С./