

"Утверждаю"
ООО "Лемас"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор Л. Лебедева М.С./

Директор Кутышцева Н.С./

Меню на 23.12.2022 года (День 5)

Дополнительное питание Детей 12-18 лет.

| 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 | Мg | Fe | | | | |

Завтрак "Такома" (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|---------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,11 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| №405/Ди ет.сб.201 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г | 100 | 0,96 | 16,02 | 15,65 | 9,64 | 243,74 | 0,08 | 0,17 | 0,23 | 16,00 | 45,66 | 181,14 | 26,07 | 2,41 |
| №256/ЕС ТН2018/5 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ. | 180 | 4,02 | 6,53 | 7,23 | 40,24 | 252,12 | 0,11 | 0,05 | 4,86 | 36,00 | 26,17 | 59,39 | 14,73 | 1,22 |
| №485/ЕС ТН2018/5 | КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 2,02 | 0,33 | 0,21 | 20,22 | 84,10 | 0,02 | 0,01 | 10,68 | | 14,08 | 8,58 | 6,16 | 1,21 |
| №110/П2 013/мзд.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 ТН2018 | МАННИК | 65 | 2,16 | 3,75 | 4,10 | 21,56 | 138,16 | 0,04 | 0,10 | 0,17 | 41,95 | 39,14 | 56,40 | 7,66 | 0,48 |
| Итого по подменю: | | 127,00 | 11,84 | 31,76 | 27,97 | 118,48 | 853,30 | 0,35 | 0,37 | 20,14 | 93,95 | 149,05 | 381,41 | 80,42 | 7,15 |

Зав. производ. Левченко Т.Н./ Калькулятор Наварич Т.С./