



| № п/п                    | Наименование блюда | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |             |              | Калории, ккал | Витамины, мг |               |             |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |  |  |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|
|                          |                    |       |      | Б                   | Ж           | У            |               | В1           | В2            | С           | А,мкг       | Са           | Р            | Мг                       | Fe            |              |             |  |  |
| №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>96,26</b>        | <b>4,70</b> | <b>31,41</b> | <b>32,52</b>  | <b>46,98</b> | <b>606,20</b> | <b>0,32</b> | <b>0,32</b> | <b>46,85</b> | <b>30,54</b> | <b>77,75</b>             | <b>401,03</b> | <b>84,45</b> | <b>6,92</b> |  |  |

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 3,)**

|                          |   |            |      |              |              |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------------|---|------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС<br>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<br>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<br>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        | 21,55        | 209,63        | 26,15         | 1,72          |             |
| №204/ЕС<br>ТН2018/5      | КАШКА 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<br>ТН2018/5      | КОМПЛОТ 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<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>10,94</b> | <b>41,50</b> | <b>31,16</b> | <b>109,30</b> | <b>883,98</b> | <b>0,35</b> | <b>0,49</b> | <b>37,57</b> | <b>78,48</b> | <b>115,01</b> | <b>571,01</b> | <b>233,02</b> | <b>9,94</b> |

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 3,)**

|                          |   |           |      |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------------|---|-----------|------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС<br>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<br>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<br>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        | 21,55        | 209,63        | 26,15         | 1,72          |             |
| №175/ЕС<br>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<br>ТН2018/5      | КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САЖАРА)          | 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<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>96,26</b> | <b>4,99</b> | <b>34,87</b> | <b>34,02</b> | <b>49,84</b> | <b>645,05</b> | <b>0,35</b> | <b>0,39</b> | <b>55,44</b> | <b>60,48</b> | <b>113,00</b> | <b>405,76</b> | <b>105,75</b> | <b>5,61</b> |

**ПОЛДНИК (День 3,)**

|                     |               |      |      |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |      |
|---------------------|---------------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| №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 |
| №590/П2<br>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 |      |

| №79/ЕСТ<br>Н2018/5       | 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                       |  |  |  |  |
|                          | 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                     |  |  |  |  |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    |       | 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.

*[Signature]*  
/Абдуллина Р.Н./

Калькулятор *[Signature]* Назарич Т.С./



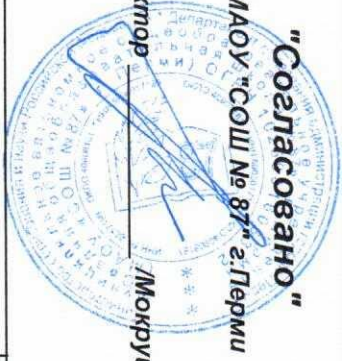
"Утверждаю"  
ООО "Лемас"

Директор  Лебедева М.С.



Меню на 10.04.2024 года (День 3)

Директор  Мокрушина Н.В./



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

| N рецеп. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Витамины, мг |    |   |       |    |   |    | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |
|----------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|--------------|----|---|-------|----|---|----|--------------------------|--|--|--|--|
|          |                    |       |    | Б                   | Ж | У | В1           | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мг | Fe                       |  |  |  |  |

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 3,)**

|                          |                                 |              |              |              |              |               |               |             |             |             |               |               |               |              |             |
|--------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №266/ЕС<br>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<br>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<br>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<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        |
| №54/ЕС<br>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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                 | <b>95,00</b> | <b>10,86</b> | <b>20,76</b> | <b>16,70</b> | <b>108,50</b> | <b>667,78</b> | <b>0,34</b> | <b>0,45</b> | <b>3,83</b> | <b>145,50</b> | <b>200,55</b> | <b>367,95</b> | <b>68,50</b> | <b>4,54</b> |

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

|                          |                                    |               |              |              |              |               |               |             |             |              |              |              |               |               |             |
|--------------------------|------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| №9/ЕСТ<br>Н2018/5        | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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<br>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<br>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<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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                    | <b>128,00</b> | <b>10,30</b> | <b>29,34</b> | <b>34,44</b> | <b>102,90</b> | <b>839,20</b> | <b>0,24</b> | <b>0,25</b> | <b>30,71</b> | <b>44,80</b> | <b>91,24</b> | <b>401,95</b> | <b>102,62</b> | <b>5,75</b> |

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

|                     |   |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №9/ЕСТ<br>Н2018/5   | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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<br>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<br>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 пед.                   | Наименование блюда | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |             |              | Калории, ккал | Витамины, мг |               |             |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |       |       |      |  |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------|-------|------|--|
|                          |                    |       |      | Б                   | Ж           | У            |               | В1           | В2            | С           | А,мкг       | Са           | Р            | Мг                       | Fe            |              |             |       |       |      |  |
| №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>5,20</b> | <b>36,27</b> | <b>40,82</b>  | <b>51,91</b> | <b>720,06</b> | <b>0,37</b> | <b>0,38</b> | <b>60,73</b> | <b>35,64</b> | <b>98,87</b>             | <b>465,28</b> | <b>99,63</b> | <b>7,91</b> |       |       |      |  |

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 3,)**

|                          |  |           |      |               |              |              |              |               |                |             |             |              |              |               |               |               |              |       |        |        |      |
|--------------------------|--|-----------|------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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<br>ТН2018/5      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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<br>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<br>ТН2018/5      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>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<br>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<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>13,26</b> | <b>48,52</b> | <b>35,76</b> | <b>132,50</b> | <b>1046,52</b> | <b>0,44</b> | <b>0,58</b> | <b>52,26</b> | <b>89,60</b> | <b>136,27</b> | <b>676,45</b> | <b>282,80</b> | <b>12,03</b> |       |        |        |      |

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

|                          |  |           |      |               |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |               |             |       |        |       |      |
|--------------------------|--|-----------|------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС<br>ТН2018/5      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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<br>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<br>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<br>ТН2018        | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9<br>(2-Й ВАРИАНТ).    | 180       | 1,91 | 3,20          | 9,57        | 19,06        | 175,17       | 0,13         | 0,09          | 40,48       |             |              |              |               |               |               | 41,44       | 76,98 | 31,48  | 1,31  |      |
| №491/ЕС<br>ТН2018/5      | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ<br>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<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>5,71</b> | <b>39,55</b> | <b>39,17</b> | <b>57,05</b> | <b>738,93</b> | <b>0,40</b> | <b>0,44</b> | <b>73,17</b> | <b>68,00</b> | <b>130,29</b> | <b>466,13</b> | <b>125,12</b> | <b>6,55</b> |       |        |       |      |

**ПОЛДНИК (День 3,)**

|                     |               |      |      |      |      |       |        |      |      |      |  |  |  |  |  |  |       |       |       |      |      |
|---------------------|---------------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|--|--|--|--|--|--|-------|-------|-------|------|------|
| №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 |      |
| №590/П2<br>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 |

