"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"

Директор _____ /Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор _____ /Кутищева Н.С./

# Меню на 12.10.2022 года (День 3)

**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 | | B1 | B2 | C | A,мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| | *Завтрак "Лакомка" (День 3, )* | | | | | | | | | | | | | | |
| №145/ЕСТН2018/5 | 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 |
| №369/ЕСТН2018/5 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 1,02 | 19,25 | 5,79 | 10,20 | 170,18 | 0,04 | 0,05 | 0,23 | | 38,14 | 40,95 | 10,07 | 0,41 |
| №255/ЕСТН2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 4,33 | 6,80 | 6,67 | 43,25 | 260,21 | 0,11 | 0,03 | | 32,40 | 24,83 | 57,97 | 10,47 | 1,08 |
| №491/ЕСТН2018/5 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 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 |
| №110/П2013/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/ЕСТН2018 | 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:* | **127,00** | 12,14 | 33,06 | 13,96 | 121,28 | 743,61 | 0,34 | 0,20 | 31,03 | 32,40 | 141,62 | 218,12 | 84,44 | 7,55 |

*Зав. производ.* _____ */Левченко Т.Н./*

*Калькулятор* _____ */Наварич Т.С./*