

| № п/п | № рецепта | 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 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 | | 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: 91,76 4,43 23,81 23,94 44,20 487,55 0,25 0,76 16,12 291,61 289,58 412,75 63,51 7,69
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №33/П20 13/5 | | САЛАТ "ВЕСНА". | 60 | 0,17 | 5,58 | 7,22 | 1,72 | 94,13 | 0,05 | 0,20 | 19,59 | 90,00 | 42,50 | 93,13 | 15,48 | 1,39 |
| №108/ЕС ТН2018/5 | | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ". | 200/5 | 0,36 | 9,52 | 12,52 | 3,57 | 165,15 | 0,07 | 0,10 | 7,75 | 39,49 | 36,74 | 101,80 | 18,65 | 1,09 |
| №307/ЕС ТН2018 | | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г | 90 | 0,59 | 12,00 | 3,41 | 5,88 | 102,34 | 0,10 | 0,15 | 2,04 | 40,14 | 50,80 | 193,12 | 45,68 | 1,09 |
| №374/ЕС ТН2018/5 | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 2,18 | 3,24 | 5,96 | 21,78 | 153,72 | 0,16 | 0,13 | 25,49 | 27,00 | 44,82 | 97,19 | 32,59 | 1,19 |
| №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 | 1кгс./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. | 1кгс./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 подменю: 91,76 8,33 35,73 30,11 83,26 747,50 0,47 0,67 254,87 196,63 201,11 546,54 133,20 6,94
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дуэта №9) (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| №33/П20 13/5 | | САЛАТ "ВЕСНА". | 60 | 0,17 | 5,58 | 7,22 | 1,72 | 94,13 | 0,05 | 0,20 | 19,59 | 90,00 | 42,50 | 93,13 | 15,48 | 1,39 |
| №108/ЕС ТН2018/5 | | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ". | 200/5 | 0,36 | 9,52 | 12,52 | 3,57 | 165,15 | 0,07 | 0,10 | 7,75 | 39,49 | 36,74 | 101,80 | 18,65 | 1,09 |
| №307/ЕС ТН2018 | | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г | 90 | 0,59 | 12,00 | 3,41 | 5,88 | 102,34 | 0,10 | 0,15 | 2,04 | 40,14 | 50,80 | 193,12 | 45,68 | 1,09 |
| №374/ЕС ТН2018/5 | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 2,18 | 3,24 | 5,96 | 21,78 | 153,72 | 0,16 | 0,13 | 25,49 | 27,00 | 44,82 | 97,19 | 32,59 | 1,19 |
| №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 |
| №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 |

Итого по подменю: 91,76 6,51 35,70 30,23 64,99 675,02 0,46 0,66 254,87 196,63 200,66 552,24 130,80 7,22
Полдник (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------------------------------|-----|------|-------|------|------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС ТН2018/5 | | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) | 200 | 0,70 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 125,60 | 0,08 | 0,40 | 1,20 | 40,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |
|---------------------|--|-----------------------------------|-----|------|-------|------|------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|

| № п/п | N реч. | 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 | | | | |
| №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 | | 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: 120,00 4,54 28,32 29,66 45,37 561,63 0,28 0,92 16,29 378,15 333,21 491,46 70,21 8,50
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|-------|--------|-------|------|
| №33/П20 13/5 | | САЛАТ "ВЕСНА" | 100 | 0,29 | 9,30 | 12,03 | 2,86 | 156,88 | 0,08 | 0,34 | 32,65 | 150,00 | 70,83 | 155,22 | 25,80 | 2,31 |
| №108/ЕС ТН2018/5 | | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 250/5 | 0,44 | 11,87 | 15,46 | 4,41 | 204,41 | 0,08 | 0,12 | 9,68 | 48,12 | 44,83 | 126,49 | 23,20 | 1,36 |
| №307/ЕС ТН2018 | | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) | 100 | 0,65 | 13,34 | 3,79 | 6,54 | 113,71 | 0,11 | 0,16 | 2,27 | 44,60 | 56,45 | 214,58 | 50,76 | 1,21 |
| №374/ЕС ТН2018/5 | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 2,61 | 3,88 | 7,15 | 26,13 | 184,46 | 0,19 | 0,16 | 30,59 | 32,40 | 53,79 | 116,63 | 39,11 | 1,43 |
| №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 | 1кгс./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 подменю: 131,00 9,99 45,36 39,63 99,91 938,62 0,58 0,88 275,19 275,12 256,75 691,62 166,27 8,89
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|-------|--------|-------|------|
| №33/П20 13/5 | | САЛАТ "ВЕСНА" | 100 | 0,29 | 9,30 | 12,03 | 2,86 | 156,88 | 0,08 | 0,34 | 32,65 | 150,00 | 70,83 | 155,22 | 25,80 | 2,31 |
| №108/ЕС ТН2018/5 | | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 250/5 | 0,44 | 11,87 | 15,46 | 4,41 | 204,41 | 0,08 | 0,12 | 9,68 | 48,12 | 44,83 | 126,49 | 23,20 | 1,36 |
| №307/ЕС ТН2018 | | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) | 100 | 0,65 | 13,34 | 3,79 | 6,54 | 113,71 | 0,11 | 0,16 | 2,27 | 44,60 | 56,45 | 214,58 | 50,76 | 1,21 |
| №374/ЕС ТН2018/5 | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 2,61 | 3,88 | 7,15 | 26,13 | 184,46 | 0,19 | 0,16 | 30,59 | 32,40 | 53,79 | 116,63 | 39,11 | 1,43 |
| №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 |
| №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: 131,00 7,94 45,31 39,83 79,44 857,74 0,56 0,86 275,19 275,12 256,30 701,12 162,27 9,39
Полдник (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|
| №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 |
|---------------------|--|------------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|

